



Sveriges lantbruksuniversitet
Fakulteten för landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap
Område Arbetsvetenskap, Ekonomi och Miljöpsykologi

Naturen och kulturens betydelse när du når tredje åldern.

The significance of Nature and Culture when you reach the third age.

Författare Britt-Marie Jonsson

Självständigt arbete 15 hp
Natur, hälsa och trädgård, magisterprogram
Självständigt arbete vid LTJ-fakulteten, SLU
Alnarp 2012

Naturen och kulturens betydelse när du når tredje åldern.

The significance of Nature and Culture when you reach the third age.

Britt-Marie Jonsson

Handledare: Anna Bengtsson, SLU, Arbetsvetenskap, Ekonomi och Miljöpsykologi

Examinator: Anna Jakobsson, Inst. För landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: A1E

Kurstitel: Landskapsarkitekturens miljöpsykologi - självständigt arbete

Kurskod:

EX0602

Program/utbildning: Natur, hälsa och trädgård, magisterprogram

Ämne: Landskapsplanering

Utgivningsort: Alnarp

November 2012

Omslagsbild

Serienamn: Självständigt arbete vid LTJ-fakulteten, SLU

Elektronisk publicering: <http://stud.epsilon.slu.se>

Nyckelord:

Aktivt åldrande

Ålderism

Senior

Tredje åldern

Pensioneringschock

Disengagemang

Natur

Kultur

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för Landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap

Område Arbetsvetenskap, Ekonomi och Miljöpsykologi

Abstract in english

To be well-fit is the goal for many of us when we reach the age of 65. Now is the time to enjoy life before the infirmities of old age forces us to move to special housing for elderly people. This paper is about how nature and culture could contribute. There is quite a lot of research on the subject, which leads us on the right direction for wellbeing. We should not underestimate what good health for the elderly people will do to the economy of the country. Well-known hobby-horses are of course visiting nature, enjoy cultural events and to keep your network going. To steer clear of too much loneliness, try to learn how computers and Internet works. Through my interviews I got a clear answer about the importance of being able to retain the contact with nature, even if that means looking out of your kitchen window. To live a full life you need both nature and culture according to the ladies I interviewed.

Sammandrag på svenska

Att må bra är målet för många av oss när vi gör entré i tredje åldern. Nu ska vi få möjlighet att njuta vårt otium innan för många krämpor sätter in och vi nödgas kanske bosätta oss på särskilda boenden. Uppsatsen undersöker vad vi kan göra för att fortsätta må bra. Det finns redan idag en hel del forskning på området som pekar på vad som är bra för oss. Vi ska inte glömma att inte minst landets ekonomi mår bra av att äldre människor mår bra. Kända käpphästar gäller fortsatt, som att vistelse i natur är mycket betydelsefullt, ta del av de kulturyttringar som finns och var rädd om dina nätverk. För att undvika den stora ensamheten så kan det vara bra att lära sig lite om hur dator och Internet fungerar. Genom intervjuerna fick jag tydligt svar på hur viktigt det är att få behålla kontakten med naturen, även om det handlar om att se på naturen genom ett köksfönster. Mina respondenter ansåg att natur och kultur var lika viktiga för ett fullödigt liv.

Det goda livet är ett liv som i längden skapar mer lust än smärta.

Epikuros, grekisk filosof (341-270 f. Kr)

Förord

Mitt intresse för att undersöka hur kultur och natur påverkar vårt välbefinnande har jag haft under några års tid. Jag studerade kurserna Mänskliga kommunikationer och Natur, kultur och livsrytm vid Göteborgs Universitet, där läste vi en hel del om hjärnans funktionalitet och natur och kultur som helande kraft. Under studietiden på Alnarp har intresset väckts för just förhållandet till att bli äldre och hur vi kan arbeta förebyggande med vårt välmående genom att förhålla oss till/dra nytta av naturen. Sunt förnuft har i alla tider sagt att naturen är bra för hälsan, och nu finns ny forskning som stärker utsagan. Kultur som hälsobringare har också blivit ett vedertaget koncept, vi kan ordinerar kultur på recept. Även detta stöder sig på nutida forskning.

Pensionsåldern benämns i det flesta fall i uppsatsen med uttrycket ”tredje åldern”. Det finns en rädsla för att beskriva en person i åldern 60+ som gammal, äldre eller senior både i tidningar och i undersökningar. Jag valde att använda uttrycket ”den tredje åldern” som beteckning på personer som är i åldern +60 till ca 80 +. Tredje åldern¹ har blivit etablerad som en benämning på en period med ökad fritid, konsumtion av upplevelser och produkter samt en möjlighet till självförverkligande. Tanken är att vi ska vara aktiva när vi uppnår pensionsåldern, de flesta som jag själv känner har fullt upp med olika aktiviteter, den stora skillnaden är givetvis att de själva kan bestämma över sin tid. Självt närmar jag mig tredje åldern så ämnet ligger mig varmt om hjärtat.

2012-02-07 går vår stadsminister Fredrik Reinfeldt ut med en artikel i DN om att vi borde arbeta² till vi är 75, det är ju en annan form av aktivering som vi kanske inte drömmer om. Med tanke på att 2012 är Europaåret för aktivt åldrande och solidaritet mellan generationerna³, så kanske detta blir ett naturligt samtalsämne i stugorna. Ungdomar idag börjar arbeta allt senare så det kan ta tid innan de har arbetat in till sin pension, därav möjligen nödvändigheten av senarelagd pensionstid. Naturligtvis är det stor skillnad på olika yrken, men det finns en del yrken där det är möjligt att fortsätta arbeta och då kan jag tycka att det är bra med flexiblare inställning till ålder för pensionering.

Några av oss är så upptagna att vara vårt arbete att det blir en slags förnekelse till att åldern är inne för pension. Vill vi så kan vi läsa tidningen M Magasin⁴, som ofta behandlar frågor som berör dem som fyllt 55. I M Magasin April 2012, redovisas olika kvinnors upplevelse av pensionsåldern under rubriken ”Jag – en pensionär. Kul eller fy”. Detta är inte vetenskapligt rumsrent, men dock en inblick i tiden.

I en alldeles färsk dissertation vid Lunds universitet ”*Trygg, sviken, osäker*”, ”*Tankar och förberedelser inför pensioneringen*”, skriven av Erika Werner, här har Erika undersökt hur människor förbereder⁵ sig inför pensionen och upptäckt att det är genomgående ganska dåligt med förberedelser.

Förberedda eller inte förr eller senare så uppnår vi alla pensionsåldern, då ska vi göra det bästa av den tiden, min tanke är att undersöka om natur och kultur kan hjälpa oss på traven med att må bra.

Med vi i uppsatsen menar jag de som närmar sig eller redan har hunnit upp i ”tredje åldern”.

¹ Jönsson. 2009, sid.14

² Reinfeldt,[online] 2012-02-07

³ EU[online]Europaåret, 2012-02-06

⁴ M-magasin Nr 4/2012

⁵ Werner, Erika, 2012,[online] sid.229

Innehållsförteckning

Förord.....	4
1 Bakgrund	6
1.2 Demografiutveckling.....	7
1.3 Gerontologi.....	7
1.4 Pensioneringschock och ensamhet	8
2 Teoretiska utgångspunkter	9
2.1 Naturens betydelse för aktivt åldrande.....	9
2.2 Kulturens betydelse för aktivt åldrande.....	14
2.2.1 Hjärnans roll och våra känslor.....	16
3 Syfte och frågeställningar.....	17
3.1 Syfte	17
3.2 Frågeställningar.....	17
3.3 Begränsningar.....	17
3.4 Begreppsdefinitioner	18
4 Metod	19
4.1 Intervjustudien.....	20
4.1.1 Deltagare	20
4.1.2 Genomförande av intervjustudien	20
4.2 Litteraturstudien	21
4.2.1 Genomförande av litteraturstudien.....	21
4.2.2 Analys av teori mot resultat	22
5 Resultat.....	22
5.1 Vad har mötet med naturen för betydelse för respondenterna ?.....	22
5.1.2 Närmiljö	22
5.1.3 Natur eller park.....	23
5.1.4 Odlar	23
5.2 Vad har mötet med kulturen för betydelse för respondenterna?	23
5.2.1 Musik, dans, yoga.....	23
5.2.2 Läser	24
5.2.3 Resor.....	24
5.2.4 Selmaknuten	24
5.3 Kan man hitta gemensamma nämnare från båda fälten?.....	25
5.4 Ytterligare kommentarer som respondenterna berättade om	27
5.4.1 Pensioneringschock	27
5.4.2 Internet	27
5.4.3 Boende.....	27
6 Diskussion	27
6.1 Metoddiskussion.....	27
6.1.1 Kvalitativ metod för datainsamling.....	28
6.2 Mötet med naturen.	29
6.3 Mötet med kulturen	30
6.4 Pensioneringschock, ensamhet och Internet.....	31

6.5 Gemensamma nämnare av kultur och natur	32
6.6 Slutsats	33
7 Referenser/Källor	34
Bilaga 1	37

Tabeller och figurer

Behovspyramiden, Patrik Grahn Fig. 1 s. 10

Tab. 1 medborgare över 65 år, s. 7

Tab. 2 Kaplans & Kaplans restorativa varianter, s. 13

Tab. 3 Gemensamma effekter för natur och kultur, s.25-26

1 Bakgrund

Var och en sin egen lyckas smed säger ett ordstäv i vår kultur. Att ha hälsa är nog för de flesta av oss att beteckna som lycka. Samhället ser det som ett problem att antalet pensionärer 2020 beräknas vara 2,2 miljoner varav av många har hälsan och troligen kommer att få njuta sitt otium ett antal år efter den uppnådda pensionsåldern. Det kommer att bli många personer att försörja för den arbetande delen av befolkningen.

Min tanke är inte att diskutera senarelagd pensionsålder eller ättestupa, men däremot så tjänar vi alla på att vi har hälsan och inte belastar sjukvården. I diskussionsbetänkandet av beredningen Senior 2005 kan vi läsa följande: ”riv ålderstrappan och forma flexibla livsloppsmönster, bryt åldersbarriärer, planera för aktivt åldrande och stärk ömsesidighet och ansvarstagande över generationsgränser”⁶.

När det gäller aktivt åldrande, med tanke på natur och kultur, så handlar det till stora delar om aktivering, men enligt Lars Tornstam så måste vi även beakta disengagemang⁷, möjligheten att dra sig undan för kontemplation.

Svenska kommuner har numer i större utsträckning förstått vikten av att seniorerna behöver stöd för att behålla hälsan och leva ett gott liv. Det kan handla om gemensamma aktiviteter för social gemenskap, det kan vara aktiviteter i form av ex. musikstunder, föreläsningar, resor och naturupplevelser. Selmaknuten i Backa i Göteborg är exempel på sådan verksamhet.

Personerna som har hittat till Selmaknuten är allt från 65-90 åringar. Det är dessa människor jag är intresserad av att studera, de som tagit steget in i den tredje åldern, med hälsan i behåll och pigga på att exempelvis ta del av det som i exemplet Selmaknuten kallas Livslust (Bilaga 1).

Clark och Andersson⁸ har i sin studie från 1967 ”*Culture and aging*” angett fem punkter för anticipatorisk coping⁹, där den femte punkten lyder som följer:

”De värden och mål som individen haft under den tidigare delen av livet kommer sannolikt att vara oförenliga med en rad förhållanden under den senare delen av livet. I ett samhälle som karakteriseras av värden som betonar produktivitet, effektivitet, självständighet och ungdomlighet, kommer motsättningar att uppstå mellan dessa värden och individens möjligheter att uppnå dem under ålderdomen. Individen måste därför överge dessa värden till förmån för andra värden som är förenliga med ålderdomens villkor.”

⁶ SOU, 2003:91, Kap. 4.3

⁷ Tornstam, L., 2010, sid. 125

⁸ Clark, M., Anderson, B., 1967

⁹ Anticipatorisk coping, kan översättas som föruttagen coping, coping betyder enligt Wikipedia; en persons förmåga att klara av krävande situationer <http://sv.wikipedia.org/wiki/Coping> 2012-05-23

1.2 Demografiutveckling

Den demografiska utvecklingen visar på ökande medellivslängd och växande andel äldre i befolkningen. Den parlamentariska äldreberedningen i Sverige Senior 2005¹⁰ (SOU 2003:91) föreslår bl a att vi ska planera för aktivt åldrande.

I SOU 2003:91 diskuterar man de behov som kan förväntas. De använder en utsaga av den finländske filosofen Georg Henrik von Wright som genom följande definition försökt bestämma begreppet behov¹¹:

”En varelse behöver sådant som det är illa för den att undvara.” Mats Thorslund, sociolog och professor i socialgerontologi menar i kunskapsöversikten ”Äldres behov” att behov¹² är ett relativt begrepp som varierar mellan samhällsgrupper och över tid. Forskningen inom området tyder på att samhället kommer att ha svårt att klara anstormningen av äldre äldre dvs. de personer vi kallar för ”fjärde åldern” dessa förväntas ha ett stort vårdbehov.

Ska vi ta till oss de senaste rönen från undersökningen ”Morgondagens äldre”¹³ gjord av Kairos Future våren 2012 så kommer tiden som tillbringas på äldreboende att ha minskat kraftigt och är i framtidsscenariot nere på ett par månader i exempelvis Stockholms stad, enligt rapporten. Äldreboenden har blivit som hospis.

Om pensionsåldern behålls vid 65 så kommer var fjärde person i Sverige att vara pensionär 2060.(SCB2009b)¹⁴

Följande tabell är sammanställd ur SOU 2003:91

Snart är 20 % av Sveriges befolkning över 65 år.

År	Antal medborgare över 65 år
1970	1,1 miljoner
2010	1,7 miljoner
2020	2,1 miljoner
2030	2,3 miljoner

Tab. 1 medborgare över 65 år

1.3 Gerontologi

För att få lite mer grund att stå på när det gäller kunskap om åldrande så har jag studerat Lars Tornstams, 2010 och hans tankar om gerontologi. Gerontologi står för studier av åldrandet, där geron är grekiska för gubbe och logos betyder lära. Gerontologisk forskning tar med hela spektrat för den åldrande människans totala situation. Tornstam tar upp aktivitetsteorin¹⁵ där forskningen baseras på ett outtalat antagande om att gott åldrande är förknippat med aktivitet. Namnet aktivitetsteori började användas först på 1960-talet när disengagemangsteorin presenterades. Aktivitetsteorins underliggande forskning har underförstått varit den grund som socialgerontologin vilat på¹⁶. Cumming & Henry presenterade en ny teori år 1960 som de

¹⁰ Senior 2005, SOU 2003:91.

¹¹ Larsson, K. & Thorslund, M., 2002

¹² Thorslund, M. & Larsson, K., 2006,

¹³ [Kairos Future](#)[online], 2012-05-08

¹⁴ SCB, 2009, 2009:1.

¹⁵ Tornstam, 2010, sid.14.

¹⁶ Tornstam, 2010, sid.125. När den socialgerontologiska forskningen startade baserades den på ett outtalat antagande om att ett gott åldrande var förknippat med aktivitet.

benämner disengagemangsteorin¹⁷, den går ut på att det inom varje individ finns en genetisk nedlagd drift att lösgöra sig från samhället när hon åldras. Denna teori verkar stå i strid mot den tidigare aktivitetsteorin.

Aktivitetsteorin handlar precis som den låter om aktivitet, att det goda åldrandet handlar om bevarandet av det medelålders livets ideal och definitioner av verkligheten.

Dagens produktivitets och effektivitetsideal innebär att förvalta sitt liv och vara aktiv med förbyggande aktiviteter av olika slag, det ska vara aktivering från vaggan till graven.

Mot detta ställs så tankar om disengagemang- bara ordet kan tyckas ha en negativ klang.

Passiva pensionärer som inte delar samhällets normala intresse för olika aktiviteter och friskvård. Disengagemangsteorin som presenterades på 60-talet tolkades felaktigt på detta vis, det skulle exempelvis kunna innebära att man inom vård av seniorer skulle låta människor bara vara passiva. Nu var det förstås inte så man skulle se på disengagemangsteorin. Åldrande processen¹⁸ som är biologiskt och psykologiskt betingad innebär att individen drar sig tillbaka, avvecklar roller, uppnår jämviktsläge och därmed ett lyckligt åldrande. Vi kan som Tornstam,2010, göra en jämförelse med hur en Zenbuddist¹⁹ uppfattar världen. I dennes värld är en hel del av gränsen mellan subjekt och objekt utsuddad, dåtid, nutid och framtid är inte åtskilda, utan samtidigt existerande. Från min egen horisont har jag ofta varit inblandad i tillfällig musikaktivitet i samband med konserter på olika boenden, allt som oftast så fanns det glitter i ögat på dem som lyssnade, men någon enstaka gång hände det att någon av de boende som aktiverades uttryckte ”*måste vi höra på det här*”. Personalen var snälla och körde ner de boende till musikstunden, men det kanske inte alltid var uppskattat. Vad jag förstod av Tornstams resonemang så var det inte alldeles lätt för personalen på olika boenden att ta till sig att det även fanns disengagemang att ta hänsyn till. Vi når upp till tredje åldern oftast med full gas, sen kan det naturligtvis kännas som en chock att det inte finns samma anledning att fortsätta gasa. Vi kanske skulle må bra av att förutom aktiviteter även tillåta en och annan stillsam stund.

1.4 Pensioneringschock och ensamhet

Pensioneringschock kallas det i litteraturen, men mycket av forskningen tyder på motsatsen dvs. att människan blir mer nöjd med livet. Det finns en fransk studie²⁰ där man undersökte människors subjektiva uppfattning om hälsan sju år före pensionen och sju år efter pensionen. Här räknade man fram att pensioneringen medförde en subjektiv hälsovinst motsvarande 7-10 års förskjutning av åldrandet. Lars Tornstam är kritisk till att många gerontologer fortsätter att basera sin verksamhet på pensioneringens negativa effekter, de borde istället ägna sig åt den motsatta frågan, varför så många mår så bra efter pensioneringen²¹. Jag kan tänka mig att vi kanske ska ta ut lite av disengagemanget även före pensioneringen, unna oss att njuta av ”nuet” lite oftare.

Ensamhet är ett begrepp som ofta kopplas ihop med äldre personer. Weiss skiljer mellan ensamhet²², typen emotionell isolering och social isolering. Det är två skilda saker att känna sig ensam och vara socialt isolerad. Att ha få sociala kontakter behöver inte innebära att man upplever en inre känsla av ensamhet. Positivt besked om sociala kontakter kan man läsa i Bodil Jönssons²³ bok ”*När horisonten flyttar sig*”. ”*Nu finns ju Internet*” menar Jönsson, så

¹⁷ Tornstam,2010, sid.125

¹⁸ Tornstam,2010, sid.30

¹⁹ Tornstam,2010, sid.292.

²⁰ Tornstam,2010, sid.141.

²¹ Ibid

²² Weiss,R.S., 1973, sid.19

²³ Jönsson, B., 2011,

det går lättare att hålla kontakt. Bodil Jönsson har precis själv gått in i tredje åldern och deklarerar öppet att Internet är en möjlighet att hålla sociala kontakter vid liv. Att Internet skulle ta död på ensamheten är ju att fara med osanning, men att sociala medier öppnar en möjlighet hålla kontakten med nära och kära och att vara uppdaterad på vad som händer får tillskrivas användningen av Internet med olika sociala medier.

2 Teoretiska utgångspunkter

Naturligtvis finns många påverkande parametrar för eller emot att uppnå aktivt åldrande och välmående. Negativt påverkande parametrar²⁴ kan vara otillräckliga ekonomiska resurser, dålig boendemiljö med buller eller utsläpp av olika slag, dålig mat, bristande socialt stöd, utanförskap med mera. I denna studie kommer jag dock enbart att fokusera på två av de parametrar som i positiv riktning kan vara bidragande till ett aktivt åldrande med hälsa och välmående i behåll, dels vår upplevelse av natur och vår upplevelse av kultur.

2.1 Naturens betydelse för aktivt åldrande

Här följer en genomgång av den litteratur som berör natur och hälsa.

I SOU 2003:91 Planera för aktivt åldrande kan vi läsa ”Det finns också flera studier som pekar på den genomgripande betydelse som det kan ha för människor, inte minst i mycket hög ålder, att ha tillgång till grönområden. Naturen tycks inte bara kunna erbjuda avkoppling och möjligheter att vara fysiskt aktiv – närheten till växande och grönska tycks i sig ha positiva effekter på hälsan”.

Här är det förstås uttrycket ”tycks i sig ha positiva effekter på hälsan ” som är intressant i denna studie.

Jag vill i de teoretiska utgångspunkterna peka på vad forskningen har kommit fram till vad det gäller naturens betydelse för välmående.

Patrik Grahns forskning har lett fram till vad han kallar ”*Teorin om betydelsespelrummet*”²⁵. Människors behov av grönområden ser olika ut beroende på de omständigheter som råder för dem. Grahn förklarar med hjälp av en behovspyramid. Basen i pyramiden utgörs av inåtriktad engagemang.

Nästa del i pyramiden är emotionellt deltagande. Aktivt deltagande är tredje delen och därefter utåtriktad engagemang som toppen i pyramiden.

²⁴ Lisberg Jensen E., 2001, sid.27

²⁵ Grahn, P, Ottoson, Å., 2010, sid.63

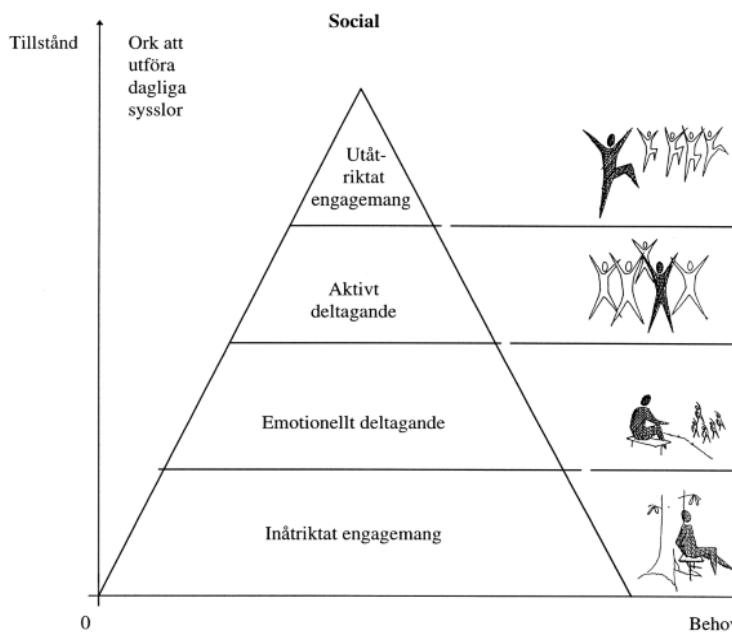


Fig. 1 Patrik Grahn Behovspyramid, ur Trädgårsterapi, Grahn,P, Ottosson, Å (2010) s.63

Vid en studie av 2000 slumpvis utvalda svenskar som genomfördes av Patrik Grahn och Ulrika Stigsdotter, kunde ett mönster skönjas som beskrivs i form av en behovspyramid. De människor som deltog i Grahns studie fann forskarna att deltagarna sökte sig till ett särskilt naturområde för att få ta del av vissa kriterier eller dimensioner.

De människor i Grahn/Stigsdotter studien som mår bra söker sig till vissa typer av grönområden och delar gärna sina upplevelser med andra, de beskrivs att ha utåtriktat engagemang. De människor i Grahn/Stigsdotter studien som vill vara mer för sig själva, söker lugn och ro för att hitta stöd i naturen dessa finns med inåtriktat deltagande i pyramidens bas. Forskarna Grahn(2003,2005), Berggren-Bärring (2003) och Stigsdotter (2005) har gjort en sammanställning av bestämda karaktärer som har utformats av kvalitativa studier, bildmaterial, intervjuer med mera. Karaktärerna byggde inledningsvis på de karaktärer som Kaplan och Kaplan²⁶ föreslog på 80-talet, men listan över karaktärer har utvecklats och breddats²⁷. Många personer i de studier som gjordes beskrev just hur välmående de kände sig av att vara ute i naturen.

Karaktärerna kan beskrivas som

Rofylld,
Natur,
Artrik,
Rymd,
Öppning,
Skydd,
Social
Kultur

Karaktärerna finns också beskrivna i *Svensk Miljöpsykologi*, 2005(sid.252)

Av de åtta karaktärerna är det särskilt följande som är stödjande för hälsan: Natur, skydd, rofylld och rymd.

²⁶ Kaplan,R.& Kaplan,S., 1989.

²⁷ Lisberg Jensen E., 2001, sid.19

Natur²⁸ - Vild natur där växter ser ut att vara självsådda. Lav-och mossbelupna stenblock, gamla stigar, mystik och association till sägner.



Bild – Roknäs egen skog 2009-09-26 Foto BM Jonsson – eget arkiv

Skydd²⁹ - Omgärdade trygga nästen, platser som personer lätt kan appropriera som sina egna. Barnets koja, en trädgård för den vuxne. Ett eget revir för sinnliga upplevelser.



Bild Sjöbo Sommarstad min trädgård 2010-09-05 Foto BM Jonsson – eget arkiv

Rofyllt³⁰ - Ro och tystnad. Ljud från vind, vatten, fåglar och insekter. Platsen signalerar vördnad, andakt, renhet och lugn. Seren, ej skräp, ogräs, buller och störande människor.

²⁸ Johansson, M & Küller, M, sid.252

²⁹ Ibid

³⁰ Ibid



Viskan, Sjöbo Sommarstad Borås 2010-08-29 Foto BM Jonsson – eget arkiv

Rymd³¹ - Vilsam känsla av att ”komma in i en annan värld”, en sammanhållen helhet, som en bokskog, en havsstrand, en plats dit man kan söka sig för reflektion.



Bild Karlamark, Grundsjön 2010-07-29 Foto BM Jonsson – eget arkiv

Just skillnaden mellan riktad uppmärksamhet och spontan uppmärksamhet³² har makarna Kaplan och Kaplan ägnat sin forskning åt. Dagens människa står inför ett enormt informationstryck, vardagen skriker av information från olika håll, skyltar, telefoner, reklam, allt vill få oss att rikta vår uppmärksamhet på olika budskap, vi får sortera bland intrycken för att inte bli överhettade. Naturen däremot menar makarna Kaplan ger oss möjlighet att vila från denna överhettade situation och bara låta oss uppleva upptäckarlust och spontan nyfikenhet. Man skulle kunna kalla det hjärnans egen retreatfunktion³³.

³¹ Johansson, M & Küller, M., 2005, sid. 252,

³² Kaplan, R. & Kaplan, S., 1989,

³³ Naturvårdsverket, 2006, [online] 2012-04-22

Kaplan har utkristalliserat fyra restaurativa varianter, dessa är beskrivna med Kaplans egen terminologi inom parentes³⁴.

1 Att platsen ger besökaren en känsla av att vara förflyttad till en annan värld, vid sidan av vardagens stress och press. (Being away)	2 Att platsen uppfattas som att den har en viss storlek och omfattning, i tillräckligt hög grad för att ge en känsla av frihet och spelrum. (Extent)
3 Att platsen väcker ens intresse och ger stimulerande sinnesintryck. (Fascination)	4 Att man känner att man passar in i miljön; att den är förenlig med ens önskemål och behov. (Compatibility)

Tabell 2 Kaplan & Kaplan restaurativa varianter, With people in mind, Kap 2

Makarna Kaplan menar också att man inte nödvändigtvis måste vara ute i naturen, även naturbilder ger effekt.

När det gäller artificiella naturupplevelser så har Matilda Annerstedt beskrivit det i sin avhandling ”*Nature and public health*”. En studie av hur även virtualiserade landskap³⁵ kan ge en äkta känsla av att uppleva natur och den stressdämpning som naturen kan ge.

Terry Hartig, docent i psykologi vid Institutet för bostads- och urbanforskning vid Uppsala Universitet skriver om restaurativa miljöer³⁶ eller återhämtning som begreppet betyder. Han menar att för att kunna återhämta sig så måste det ha funnits någon form av brist så att återhämtning kan ske. Hartig skriver om tidigare forskning kring restaurativa miljöer och redan under senare delen av 1800-talet la Frederick Law Olmsted grunden för teorier om restaurativa miljöer. Olmsted menade att det ständiga trycket från yrkeslivets eller hemarbetets bekymmer utan möjlighet till rekreation orsakade ”mentalt och nervöst betingad lättretlighet, dysterhet, melankoli, idag betecknas detta ofta som psykisk stress eller mental utmattning³⁷”. Olmsted arbetade även i praktiken med att ta fram restaurativa miljöer, ett exempel är arbetet med att skapa större stadsparker, varav Central Park i New York är ett exempel. Liknande berättelse om människors stress³⁸ finns även i boken Stress, i och med den stora omdaning av västerländska samhället, ny teknik, ny kommunikation hade människorna svårt att hantera situationen. Historien upprepar sig, vi har liknande mental och kroppslig utmattning hos människor även idag.

Hartig³⁹ tar även upp makarna Kaplans teori om återhämtning av koncentrationsförmågan. En faktor för återhämtning är ”att vara borta” med psykisk och möjligen även geografisk distans till det arbete man vanligen utför. Kaplan menar att naturmiljöer, snarare än andra miljöer erbjuder sådan möjlighet till återhämtning.

Edward O Wilson, en av den moderna biologins storheter, kallas ibland sociobiologins fader. Enligt Wilson har vi människor en nedärvd fallenhet för att tycka om levande varelser och trivas i naturen. Denna egenskap, som Wilson kallar biofili⁴⁰ (kärlek till liv), har sållats fram under årmiljonerna av det naturliga urvalet, eftersom den gynnat vår överlevnad. Roger Ulrich en av miljöpsykologins frontfigurer beskriver motsatsen biofobi, vår reptilhjärna, eller Alarmreaktionen (AR)⁴¹ som den också beskrivs i boken Stress, reaktionen var livsnödvändig,

³⁴ Kaplan, R., Kaplan, S., Ryan, L.R, 1998, Kap.2

³⁵ Annerstedt, M., 2011, 2011:98.

³⁶ Johansson, M & Küller, M.(red), 2005, sid.267

³⁷ Ibid Kap 15, s.267.

³⁸ Ekman, R o Arnetz, B., 2005, sid.16,

³⁹ Johansson, M & Küller, M., (red), 2005, ,Kap.15,sid..269.

⁴⁰ Wilson, E O., 1984

⁴¹ Ekman, R o Arnetz, B.(red), 2005,sid.36

för överlevnad under tidigare årmiljoner. Från den tiden härstammar även vår känsla av att vissa företeelser i naturen fyller oss med lugn och harmoni, det finns i våra gener som man populärt kan uttrycka sig.

Roger Ulrich publicerade redan 1984 en studie i tidskriften Science, hans forskning hade visat att en patient som har utsikt mot en park⁴² mår bättre och tillfrisknar snabbare än en som har utsikt mot en tegelvägg. Det räckte med att se natur för att må bättre.

Gemensamt så konstaterar forskningen följande effekter som kan tillskrivas utevistelse:

- Skelettet stärks och benskörheten motverkas
- Muskulatur och rörlighet behålls
- Övervikt motverkas
- Sömnkvalitet förbättras
- Depression och ångest motverkas
- Motståndskraft mot infektioner ökar
- Stresstoleransen höjs
- Akut hjärtåkomma motverkas
- Socialt liv främjas och ensamhet motverkas
- Positiv förändring i hjärnans aktivitet
- Sänker pulsen
- Sänker blodtryck
- Minskar läkemedelskonsumtion
- Koncentration och uppmärksamhet förbättras
- Ökar välbefinnandet

Dessa effekter finns beskrivna i FoU-rapport 9, 2003, Utevistelsens hälsobefrämjande effekter⁴³ på människan. Detta kan i stort beskriva det vi fortsatt behöver för att uppnå en utstakad väg till bättre välmående när kroppen börjar motarbeta oss på grund av högre ålder.

2.2 Kulturens betydelse för aktivt åldrande

Här följer en litteraturgenomgång om forskning och undersökningar gjorda runt kultur och hälsa. Nationell och internationell forskning visar att deltagande i kulturella aktiviteter kan vara hälsofrämjande. Denna forskning handlar inte om någon viss ålder, den är passad för oavsett ålder.

Musiken har en betydande historia medicinskt sett. Ett exempel var den romerske filosofen Boethius med sin skrift "*Institutione musica*" vars teori handlar om sambandet mellan den kosmiska musiken och människans egenproducerade musik. *Institutione musica* användes flitigt under medeltiden då denna teori var en del av den grundutbildning som läkarna under denna tid måste genomgå⁴⁴. Det kändes angeläget att få med lite historik eftersom musiken under flera århundraden var en viktig del i läkarnas utbildning, och användes för återhämtning från sjukdomstillstånd. Under 1800-talet med naturvetenskapliga tänkesättets genombrott så förlorade musiken sin medicinska betydelse. Dock kan man se en viss renässans, det finns som exempel numer möjlighet att få kultur på recept.

Teorier om vilka mekanismerna är som ligger bakom positiva hälsoeffekter av kulturupplevelser kan hämtas från ett flertal forskningstraditioner, och det har bedrivits och bedrivs en hel del forskning inom fältet kultur och hälsa. Statens Folkhälsoinstitut⁴⁵ har gett ut en skrift kallad *Kultur för hälsa – en exempelsamling från forskning och praktik* (2005), där

⁴² Ulrich, R.S., 1984, sid.420-421.

⁴³ FoU, 2003[online] 2012-10-05

⁴⁴ Ruud, E., 2001, Del 1.s.21

⁴⁵ Statens folkhälsoinstitut, 2005, sid.11

beskrivs ett antal undersökningar och studier som visar på kulturupplevelsers positiva betydelse för hälsan.

I forskningsöversikten om förhållandet mellan kultur och hälsa från Statens Folkhälsoinstitut (2005 s 11), står följande att läsa:

”Skriften (forskningsöversikten) ger stöd för att kulturupplevelser inte bara har ett egenvärde utan är viktiga för människors välbefinnande och hälsa. En svårighet som flera forskare lyfter fram när det gäller forskning inom området är att det är svårt att särskilja om det är den konstnärliga upplevelsen i sig eller det sociala sammanhanget som den sker i som påverkar hälsan i positiv riktning. Försök där man jämfört kulturellt deltagande med deltagande i fysisk aktivitet under samma sociala förhållanden visar dock att den sociala stimulansen inte kan vara hela förklaringen till hälsoeffekterna av det kulturella deltagandet”.

En del teorier är inriktade på att beskriva de fysiska/biologiska mekanismer som ligger bakom de positiva sambanden. I sociologiska och socialpsykologiska teorier om människors olika livssyn kopplad till psykosocial hälsa har lyfts fram att vi har olika förmåga och förutsättningar att hantera stress och utmaningar. Kultursociologisk teori hävdar att upplevelsen av vissa former av kultur ingår i och stärker identitet och grupptillhörighet⁴⁶.

Jag vill också nämna en studie som visserligen hade sin senaste uppföljning 1996, men där man kunde påvisa kulturella inslags positiva betydelse för hälsan.

För att studera effekterna mer forskningsmässigt så gjordes en svensk longitudinell studie av LO Bygren⁴⁷ med flera. Studien som påbörjades 1982 följde 12000 svenskar i åldrarna 16–74 år. Man fann att risken att dö i förtid ökade med 57 % om man tillhörde gruppen som sällan deltog i kulturaktiviteter som att:

- Gå på bio, teater, konsert, konst- och andra utställningar, besöka museer, kyrkan eller sportarrangemang.
- Läsning av böcker eller tidskrifter.
- Musicerande eller körsång.

Det gällde oavsett ålder, kön och sjuklighet i utgångspunkten och oavsett fysisk aktivitet, rökning, socialt nätverk, utbildning och inkomst. Vid en uppföljning några år senare, 1996, hade 1500 personer avlidit. Studien visade på att personer som var kulturellt inaktiva kunde förorsaka sig en tydlig riskfaktor till för tidig död.

Studien visade även att personer som besökte museer hade bättre överlevnad än de som i huvudsak ägnade sig åt biobesök⁴⁸. Besök på konstutställningar, musikkonsserter, teater, opera, biograf samt sport och kyrkliga evenemang ger sänkt systoliskt och diastoliskt blodtryck⁴⁹.

Vi lever längre om vi ägnar vårt liv åt att vara kulturellt aktiva. Olika typer av kulturella aktiviteter ger dig energiflöde och höjer energinivån. Många älskar att dansa vilket dels ger rytmövningar utifrån musiken och även motion, glädjen sprider sig i hela kroppen.

Nervsignalsubstanser och hormoner påverkas, detta har en läkande effekt och påverkar immunförsvaret positivt säger S. Ehdin i sin bok ”Höj din energi”⁵⁰.

Många idag har musik i örat större delen av den vakna tiden. I en alldeles färsk avhandling vid Göteborgs universitet *Everyday music listening: The importance of individual and situational factors for musical emotions and stress reduction* har doktoranden Marie Helsing undersökt hur musik påverkar vår vardag. Hon påvisar att musik har en lugnande effekt⁵¹ och att de människor som under dagtid lyssnade på musik som de tycker om hade ett bättre välbefinnande och fick stressnivån att sjunka fortare efter upplevd stress.

⁴⁶ Statens kulturråd, 2005, sid.11

⁴⁷ Bygren LO., 1996, sid. 1577–80.

⁴⁸ Hallberg, Johan, 2010, sid.273

⁴⁹ Wikström, M-B., 2003, sid.91,

⁵⁰ Ehdin, S., 2010,

⁵¹ Helsing, Marie, [online] 2012-02-25, sid.3

”Det visade sig också att de positiva känslor som upplevdes till musik medierade effekten av musiklyssnande på stress, vilket innebär att man kan säga att det inte var musiken som direkt ledde till mindre stress utan att det var de positiva känslor som upplevdes till musiken som i sin tur ledde till mindre stress. Man kunde även se att ju mer man gillade musiken desto lägre stress upplevde man⁵².”

Jag erkänner gärna att jag under alla år från tonårens gitarrspel med sång, hela delen av yrkeslivet som musiker (drygt 20 år) och även nu som amatör, har känt hur musiken påverkar mig själv positivt, jag har inte haft någon tydlig förklaring på denna känsla innan jag läste i artikeln ”*Why are we musical*” av Donald A Hodges⁵³. I denna artikel kan vi läsa att när man lyssnar på musik frigörs endorfiner i hjärnan. Vad är då endorfiner? Det är ett hormon, ett kroppseget morfinsystem som aktiveras i olika typer av stresspåslag⁵⁴. Sjunga och spela instrument är exempel på faktorer som kan sätta igång endorfinproduktionen. Mitt sätt till egen terapi har varit att ta fram gitarren eller valthornet och utföra musikaliska övningar, endorfin produktionen sätts igång och efter musikpasset har jag alltid mått bättre.

Töres Theorell som är stressforskare ställer frågan i sin bok ”*Noter om musik och hälsa*” om det finns hälsoeffekter av att människor lyssnar på och gör musik? Theorell beskriver de hälsobefrämjande⁵⁵ effekter vi kan få av regelbundet återkommande musikupplevelser som:

- 1 Dämpning av intensitet och frekvens av uppvarvningsreaktioner i kroppen, ett avlastande av belastande faktorer i vardagen, innebär att vi uppnår effekten ”gå ner i varv”, liknande effekt som uppnås vid meditation.

- 2 Förstärkning av anabolism och reparationsförmåga som i sin tur ökar förmågan att klara av uppvarvningsreaktioner rent biologiskt. Detta motsvarar i stort den effekt vi får av regelbunden fysisk träning, stimulering av de hormoner som ökar kroppens förmåga att reparera och ersätta utslitna celler

- 3 Ändrad coping. Förbättrade förväntningar och kanske förbättrade handlingsstrategier i belastade situationer, innebär att vi får effekten att vi kan tänka i nya banor, organisera om livet. Uttrycket coping⁵⁶ kan översättas med ”förmåga att hantera stressfyllda och känslomässigt krävande situationer”.

När det gäller användandet av kulturella inslag inom vården tar Britt-Maj Wikström i sin bok ”*Estetik och omvårdnad*” upp hälsoeffekter⁵⁷ av kultur.

Arkitektur, miljöutformning och konstnärlig utsmyckning berikar vårdmiljöer och skapar förutsättning för bättre vård. Wikström menar också att kulturaktiviteter har positiva effekter på fysiologiska mekanismer av relevans för hälsan. Wikström ingår för övrigt i en grupp som på sin Internetsida www.artsforhealth.se⁵⁸ samlar information om forskning som bedrivs för kultur och hälsa.

2.2.1 Hjärnans roll och våra känslor

En del av forskningen som bedrivs runt kulturens påverkan handlar mer explicit om hur hjärnan reagerar. Jan Fagius skriver i ”*Hemisfärernas musik*” om vänstra och högra hjärnhalvans funktionalitet. I sin bok diskuterar Fagius om hur musik väcker känslor. Känslor låter sig inte mätas på något enkelt sätt, de är definitionsmässigt subjektiva. Det är logiskt att känslorna sitter mycket djupt i hjärnan, vår mentala och kognitiva påbyggnad i storhjärnans

⁵² Helsing, Marie, [online],sid.26

⁵³ Hodges, D.A., 1998, sid.26-28.

⁵⁴ Sund nu, [online] 2012-02-19

⁵⁵ Theorell, T., 2009, s.22

⁵⁶ Coping, kan översättas : förmåga att hantera stressfyllda och känslomässigt krävande situationer”.

⁵⁷ Wikström, M-B., 2003, sid.37

⁵⁸ Wikström, M-B., blogg: Internetsida www.artsforhealth.se 2012-05-02

neocortex har fortfarande svårt att tygla känslor. Psykologer brukar säga att glädje, sorg, rädsla och ilska utgör elementära känslolägen. Vid olika försök som gjorts så har försökspersoner oftast kunnat tolka dessa känslolägen i musiken⁵⁹.

I sin avhandling ”*A Perspective Theory of Music Perception and Emotion*” från 2008 har Björn Vickhoff försökt förstå och förklara varför vi blir emotionellt berörda av musik⁶⁰. Han upplevde precis som många av oss säkert gjort att ett visst musikstycke som han inte tidigare lyssnat på berörde honom starkt emotionellt. Han ville försöka förstå vad som händer när musiken berör och har följaktligen skrivit en avhandling runt detta fenomen.

Vickhoff bygger sin teori efter Merleau-Pontys *Phenomenologie de la Perception*⁶¹ (1945), finns i engelsk utgåva från 1996. I denna bok grundar Merleau-Ponty sin Perception-action theory, som har gjort många avtryck i senare års forskning. Vickhoff applicerar teorierna på musik.

Vickhoff frågar sig vad är funktionen av att bli emotionellt berörd av musik?

Vad är erbjudandet? Musik engagerar hela hjärnan, vilket skulle föreslå att det inte är en ärvd process men en basal process i hjärnans arbete. Teorin föreslår en relation mellan perspektiv och känsla. Vickhoff fastslår att spela och lyssna till musik är procedurmässig kunskap, man kan exempelvis se vid olika fall av hjärnskador att en psalm eller sång kan fortsatt sjungas av den skadade personen, även om personen inte för övrigt kan uttrycka sig i ord. I

avhandlingens slutord⁶² konstaterar han att ”*musik berör, men denna sanning är svår att formulera. Det är en generell sanning om allt och ingenting, om livet*”.

En bok som väckte många diskussioner när den kom 1999 är Don Campbells *Mozarteffekten* – Musikens oanade kraft. Här redogörs för hur man inom hälso- och sjukvård använder musik för att sänka blodtrycket, lindra smärta, minska läkemedelsanvändningen m.m. Den handlar om musikens påverkan⁶³, ex. toning som syresätter kroppen, fördjupar andningen, får muskler att slappna av och stimulerar energiflöden. Boken kanske kan ses mer som kuriosas, men den fångar upp en del av den forskning som jag har nämnt ovan.

3 Syfte och frågeställningar

3.1 Syfte

Undersöka betydelsen av natur och kultur när människan tar steget in i den tredje åldern.

3.2 Frågeställningar

- 1 Vad har utevistelser, möte med natur för betydelse när människan tar steget in i den tredje åldern?
- 2 Vad har kulturella upplevelser för betydelse när människan tar steget in i den tredje åldern?
- 3 Kan man hitta gemensamma nämnare från båda fälten?

3.3 Begränsningar

Jag har enbart studerat friska människor med en ålder av 65 till 89 år, med företrädelsevis eget boende.

⁵⁹ Fagius, J., 2001, sid.108

⁶⁰ Björn Vickhoff, 2008,

⁶¹ Merleau-Ponty, M., 1996,

⁶² Björn Vickhoff, 2008, sid 281

⁶³ Campell, D., 1999,

Respondenter till intervjuerna har valts från den äldre verksamhet i Backa i Göteborg som kallas Selmaknuten⁶⁴.

Av påverkande parametrar för att uppnå ett aktivt åldrande och välbefinnande har jag fokuserat på parametrarna natur och kultur.

3.4 Begreppsdefinitioner

2.4.1 Definition av hälsa:

Enligt WHO:s definition från 1948: ”Högsta möjliga välbefinnande hos den enskilde individen, fysiskt, andligt, psykiskt och socialt och ej enbart frånvaro av sjukdom”

Den svenska filosofen Lennart Nordenfelt skriver att det finns en tendens att sätta likhetstecken mellan livskvalitet och hälsa. De flesta holistiska teorier betraktar hälsa som en känsla av välbefinnande och som förmåga till handling. En person som inte är i stånd att förverkliga sina individuella mål kan då sägas vara i en situation av bristande hälsa. En person kan objektivt sett definieras som sjuk, men så länge detta lidande inte påverkar personens vitala mål i livet säger Nordenfelt så har personen en viss grad av hälsa⁶⁵.

Enligt Hans-Georg Gadamer är hälsan livets rytmik, ett oavbrutet skeende i vilket jämvikten hela tiden på nytt stabiliseras. Andningen, ämnesomsättningen och sömnen, tre rytmiska fenomen vilkas förlopp åstadkommer liv, energiuppbyggnad och återhämtning⁶⁶.

2.4.2 Aktivt åldrande enligt WHO

Världshälsoorganisationen WHO betonar att planering för aktivt åldrande handlar om att skapa bästa möjliga förutsättningar för fysiskt, socialt och mentalt välbefinnande under livsloppet i syfte att öka antalet friska levnadsår, förmågan att skapa olika värden och livskvalitet i hög ålder. Att vara aktiv betyder i detta sammanhang att fortlöpande vara delaktig i sociala, ekonomiska, andliga, kulturella och medborgerliga frågor⁶⁷.

2.4.3 Aktivt åldrande enligt EU

Enligt EU⁶⁸ handlar aktivt åldrande om att:

Skapa arbetstillfällen för äldre

Ge äldre chansen att fullt ut delta i samhället

Ge äldre möjlighet att aktivt bidra genom frivilligarbete

Ge äldre förutsättningar för ett självständigt boende med hjälp av anpassade bostäder, infrastruktur, IT-tjänster och transport.

2.4.4 Aktivt åldrande enligt Folkhälsoinstitutet

Enligt Folkhälsoinstitutet handlar aktivt åldrande⁶⁹ om att:

Ett gott åldrande förbättrar och förlänger livet. Fyra områden lyfts fram som extra viktiga för ett gott åldrande: social gemenskap och socialt stöd, meningsfullhet, fysisk aktivitet och goda matvanor.

⁶⁴ Selmaknuten, Backa Göteborg, www.goteborg.se/...

⁶⁵ Nordenfelt, L., 1991,

⁶⁶ Gadamer, H-G., 2003, sid.21

⁶⁷ Senior 2005, SOU 2002:29.

⁶⁸ EU-tema-ålder [\[online\]](#) 2012-11-04

⁶⁹ Folkhälsoinstitutet, Folkhälsopolitisk rapport , [\[online\]](#)2012-05-02

2.4.5 Ålderism

Med *ålderism* avses negativa föreställningar och diskriminering som baseras på en människas ålder⁷⁰.

2.4.6 Tredje åldern

En beskrivning av begreppet "den tredje åldern" ger Anna-Liisa Närvänen i boken *Åldrande, Åldersordning, ålderism*⁷¹ i bokens kapitel: *Ålder, livslopp åldersordning*. Diskursen om den tredje åldern kan ses som en ny diskurs att ifrågasätta, utmana och förändra tidigare dominerande diskurser om äldre och åldrande. Man skulle kunna säga att diskurser och stereotyper om äldre som skröpliga, behövande, passiva och beroende har varit dominerande om äldre. Närvänen menar här att diskursen om den tredje åldern kan ses som ett försök att sätta i alla fall yngre-äldre tillbaka i spelet, dvs. som varande aktiva medborgare i samhället.

2.5.1 Definition av natur:

Natur är med en klassisk definition allt som inte människan kan skapa, i motsats till kultur och senare artificiell, alternativt det som är fött eller medfött i motsats till det som är skapat av människan⁷².

2.5.2 Definition av kultur:

Kultur kommer från latinets *cultura* som betyder ungefär 'bearbetning', 'odling' och 'bildning' och i sin tur härstammar från *cultus* 'odla'. Begreppet har fått en väldigt vid betydelse och avser i vid bemärkelse all mänsklig aktivitet. Kultur har dock främst två betydelser; *andlig* (konstnärlig) *odling* eller *socialt överförda levnadsmönster*; i vardagligt tal är den första betydelsen den vanligare⁷³.

2.5.3 Negativa kulturyttringar:

Kulturbegreppet är mångfacetterat och rymmer aspekter som inte bara upplevs som positiva. Kultur i betydelsen utvecklade vanor hos en population kan till exempel vara lika med mobbningskultur, konsumtionskultur, sprit- och våldskultur. Vanligtvis menar vi dock med kultur sådant som har med människans förmåga till att uttrycka sig kanske framför allt i olika konstformer. Men till kulturen hör även till exempel traditioner, språk, arkitektur och trosuppfattningar. Kulturfrågor är centrala för den mänskliga existensen⁷⁴.

4 Metod

Denna studie består av litteraturstudie och intervjustudie som metod. Anledningen till detta är att jag ville undersöka vad forskningen säger om natur - hälsa och välbefinnande respektive kultur - hälsa och välbefinnande samt att jag ville undersöka om forskningen har motsvarighet i den verklighet som mina respondenter i intervjustudien berättade om. Teorierna jag har studerat vänder sig inte till en speciell ålderskategori utan är mer allmängiltiga. Jag har däremot valt att i mina intervjuer studera en ålderskategori, nämligen pensionärer i tredje åldern. Anledningen till detta val är att jag finner kategorin intressant, dels för att de kommer

⁷⁰ Andersson, L., [online] 2012-05-08

⁷¹ Närvänen, A-L., 2009, 2009:10.

⁷² Definition av natur [online], 2012-05-08

⁷³ Definition av kultur [online] 2012-05-08

⁷⁴ Hallberg, J., 2010,

att bli väldigt många inom en snar framtid och att det finns en viss oro om hur samhället ska klara av situationen.

4.1 Intervjustudien

Jag valde kvalitativ metod för datainsamling, i form av intervjuer. Vad är det som förväntas hända vid en intervju? Tanken är att vi ska få den vi intervjuar att berätta för oss om hur de förhåller sig till det ämne som vi har intresse av att beforska. Steinar Kvale beskriver i *Den kvalitativa forskningsintervjun* att den kvalitativa forskningsintervjuns syfte⁷⁵ är att erhålla beskrivningar av den intervjuades livsvärld.

Enligt Kvale⁷⁶ så frambringas kunskap genom samspelet mellan den som intervjuar och den intervjuade.

Anna Johansson diskuterar i sin bok *Narrativ teori och metod* om berättelseforskning⁷⁷, en specifik form som boken beskriver är livsberättelser, den berättelse som en person berättar om sitt liv eller valda aspekter ur sitt liv. Den kunskap vi har och producerar om världen, är inte en objektiv eller generell sanning utan kan endast ses som en av många versioner av sanning.

4.1.1 Deltagare

Jag valde att göra intervjuer av fem personer ur en grupp som deltar i Selmaknutens verksamhet, Backa Kulturhus Göteborg. Selmaknutens verksamhet är ett slags svar på hur kommunerna hanterar resultaten av utredningen Senior 2005. Mina respondenter deltar i verksamhet riktad mot kulturaktiviteter. Jag hade hoppats att även få intervju någon eller några som deltar i naturaktiviteter, men oturligt så var den gruppen inställd under våren. Totalt intervjuades fem personer i åldrarna 67 till 89. Jag diskuterade upplevelse av natur och kultur med respondenterna. Respondenterna bor alla runt området Backa i Göteborg, de deltar i de aktiviteter som anordnas av Selmaknuten. Selmaknuten är en del i kommunens aktivitetsutbud för stadens pensionärer. Respondenterna blev tillfrågade vid ett par av de aktivitetspass som erbjuds, i detta fall var det frigörande dans och musikcafé. Respondenterna visade sig tycka att det är viktigt att forskning bedrivs om de frågor som berör pensionärernas situation, de ställde villigt sin tid till förfogande.

4.1.2 Genomförande av intervjustudien

Min intervjustudie bestod i att jag intervjuade fem personer i vardera ca. en timme.

Jag hade redan när jag frågade respondenterna talat om vad intervjun skulle handla om. Jag hade frågor om hur de förhåller sig till natur och hur de förhåller sig till kultur. Natur blev frågor om vikten av närmiljö, hur de använder naturen. Kultur blev i första hand hur de upplevde aktiviteterna på Selmaknuten, men även om de i övrigt använde sig av kulturutbudet i Göteborg. Intervjuerna hölls i en för respondenten känd miljö, vi höll till i Caféet på Backa kulturhus, jag kunde då även bjuda respondenterna på en kopp kaffe. Jag gjorde bandinspelning av intervjuerna, men även lite anteckningar. Man kan ju inte alltid lita på tekniken, och då kan det vara bra att ha lite anteckningar att tillgå. Dessa gånger fungerade dock tekniken tillfredställande.

Jag försökte föra samtal med mina respondenter utan att själv prata för mycket, bara så pass att det kändes som ett naturligt flöde mellan oss.

⁷⁵ Kvale, S., 1997, sid.13

⁷⁶ Kvale, S., 1997, sid.40

⁷⁷ Johansson, A., 2005, sid.26

Jag hade färdigställt ett frågebatteri som jag försökte använda som en röd tråd, utan att avbryta deras berättarglädje. Här följer några av de frågor som jag använde som stöd när det gäller upplevelser av natur

Hur ser du på din närmiljö där du bor?

Hur ser du på avståndet till åtkomlig natur?

Hur ofta beger du dig ut i naturen?

På vilket sätt är naturen viktig för dig?

Vad vill du uppleva när du går ut i naturen?

Är naturaktiviteter viktiga för sociala kontakter?

Några frågor för att respondenterna skulle berätta om sina kulturupplevelser.

Deltar du ofta i verksamheten på Selmaknuten?

Vad föredrar du att ta del av?

Hur ser du på att aktivt delta i musikaktiviteter?

På vilket sätt är kultur viktigt för dig?

Är aktivitet med rörelse ex. dans något som du deltar i?

Deltar du i aktiviteter även annat än Selmaknuten?

Hur kände du inför pensioneringen?

Känner du att verksamheten på Selma är viktig för sociala kontakter?

Alla intervjuer bandades och nedtecknades. Jag förde dessutom lite anteckningar under samtalets gång. Jag gjorde utskrifter på alla intervjuer och kunde därefter försöka kategorisera dem.

Mina intervjuer kategoriserades först i natur och kultur tillhörighet. Jag använde färgpennor på det utskrivna materialet för att kategorisera texterna. Grönt för sådant som kategoriseras till natur och rosa för det jag kategoriserade som kultur.

Viktiga tankar runt pensionering, ensamhet och boendeform kom också fram vid mina samtal, dessa fick ytterligare andra färger som orange för pension, blå för ensamhet och gult för boende. Jag frågade även efter dator/Internet kunskaper, eftersom jag anser att det kan hjälpa upp möjligheten att hålla ett socialt nätverk intakt.

4.2 Litteraturstudien

Litteraturinsamlingen har för kulturens del främst handlat om litteratur som jag bekantat mig med vid Tvärvetenskapliga studier som "Mänskliga kommunikationer" 2008 och "Hälsa, Natur, kultur och livsrytm" 2009.

När det gäller natur och hälsa så har jag sedan minst 25 år tillbaka intresserat mig för ämnet. Under åren 2010-2012 har jag fått många intressanta litteraturförslag på kursen Natur, hälsa och trädgård.

Jag utgick från webbsökningar på ord som kultur och hälsa, och natur och hälsa, dessa sökningar har gett mig möjlighet att bekanta mig med avhandlingar och forskningsrapporter som berör mitt ämne och är av relativt sent datum. Sökningarna har gjorts enligt snöbollsmetoden, dvs. det ena leder till nästa och intressant litteratur uppenbarar sig. Statliga myndigheter som Folkhälsoinstitutet erbjuder också välmatad information på sin hemsida. (www.sfi.se)

4.2.1 Genomförande av litteraturstudien

Här var min utgångspunkt natur – hälsa, välbefinnande och kultur – hälsa, välbefinnande. Både natur och kultur beskrivs vara bra för hälsa och välmående. Jag undrade över om det finns gemensamma nämnare. I mina tidigare studier har jag läst om hjärnforskning, man kan studera hur hjärnan påverkas av olika aktiviteter. Jag ville studera om det finns ytterligare

belägg exempelvis hur kultur påverkar hjärnan. Olika aktiviteter får kroppen att exempelvis höja endorfin nivån. Vi känner att olika aktiviteter påverkar i positiv riktning, vad säger forskningen? Det jag fann intressant redovisas i teoriavsnittet.

4.2.2 Analys av teori mot resultat

När jag hade mitt resultat av intervjuerna kategoriserat så ville jag studera mitt resultat mot de teorier jag hade funnit intressanta. Därför utgick jag från huvudkategorierna från resultatet av intervjustudien när jag återkopplade till teoridelen.

5 Resultat

Mitt resultat har jag analyserat med hjälp av att lyfta ut kategorier enligt mina sammanställningar efter intervjuerna. Beskrivs i Kap. 4.1.2 Jag har valt att dela upp även resultatet i en del som berör natur och en del som berör kultur.

5.1 Vad har mötet med naturen för betydelse för respondenterna ?

När det gäller natur var alla rörande överens om att naturupplevelser hade varit och var fortsatt en stor och viktig del av livet. De yngre äldre är flitiga med promenader och besök i parker, medan de äldre på grund av förutsättningar som ont i benen, yrsel och annat, blir mer beroende av att det finns en trivsamt närmiljö att titta på. Närmiljön blir viktig i det fall att den närmaste kontakten med naturen blir den egna balkongen, att kunna följa naturens växling från köksfönstret blir då en viktig del av tillvaron. Några av respondenternas kommentarer var: *"när det är mycket annat, tankar som far runt, så är såga buskar bättre än valium", "jag måste ut", "jag tror på frisk luft", jag skulle inte kunna bo i något betonggetto"*.

Alla respondenter hade ett långt förhållande till natur, dels genom att ha natur på nära håll som att ha haft eller ha tillgång till egna trädgårdar eller genom att ha natur på nära gångavstånd från boendet. Deras möten med naturen ger dem välmående.

"Tänk att vara frisk och kunna gå ute, naturen är ett positivt måste".

5.1.2 Närmiljö

Hur viktigt är det att ha närmiljö att ta del av eller bara att titta på?

Bland de yngre respondenterna så var närmiljön, den miljö där man kan ta sin avstressande promenad. Ett område där de känner sig bekanta och trygga att röra sig i. Tänk att på två minuter befinna sig i en skogsdunge med rikligt fågelliv, det upplevs som livskvalitet.

För de äldre så upplevdes närmiljön som viktig för att kunna titta på naturens växlingar, en gård där de kan ta sig runt, och byta några ord med grannarna. I deras bostadsområde finns hyreshus med ordentligt med plats för träd och planteringar, men enligt respondenterna lite för dåligt med sittmöjligheter. Det saknades en lugn plats för den som ville ha bara lugn och ro, många barnfamiljer gör att det blir lite mycket stök för den som närmar sig 90 år. En lugn vrå hade uppskattats.

De äldre upplevde också att det hade byggts trappor i området som var väldigt fina, men själva fick de betydligt längre att gå för att ta sig runt trapporna. Det är inte lätt att ta sig upp i trappor med rullatorer eller rullstolar.

5.1.3 Natur eller park

Var upplevs naturen bäst, i en park eller orörd natur?

Beroende på vart i staden man bor så utnyttjar man den natur som staden erbjuder.

Promenad var ett stående inslag för alla respondenter, de äldre kunde inte längre ta sig runt som de hade gjort tidigare, men promenader var eller hade varit stående inslag i vardagslivet eller som helgaktivitet.

Bor du nära naturen så väljs naturen före den anlagda parken. Ligger den anlagda parken på gångavstånd så kan den bli ett mål för promenaden. Trädgårdsföreningen som ligger åtkomlig mitt i stan fick mer spontanbesök än Botaniska Trädgården. Botaniska ligger på andra sidan stan för de som bor i Backa så det blir ett litet företag att ta sig dit. Parken ligger inte precis vid buss eller spårvagnshållplats så det är en extra promenad bara att ta sig från hållplatsen.

”Jag behöver inte gå mer än 200 m så har jag ett naturområde med fåglar” berättar en respondent. Ett strövområde med blandad växtlighet svanar, fågeltorn och fågelskådare.

Respondenten föredrar natur före anlagd park eftersom hon bor alldeles nära naturen. Även Delsjöns Friluftsområde diskuterades, alla anser det vara mycket väl värt att ta sig dit. Delsjön ligger också en bra bit från Backa, men med något bättre kommunikationer än för att ta sig till Botaniska. Även här krävs att man promenerar en bit för att ta sig till området.

I Backa finns en fantastisk park som kallas Världens park som en av respondenterna varmt rekommenderade, hon tyckte det var synd att inte fler känner till parken. Alla respondenter hade ett förhållande till Hälsans stig som anlagts i Backa mot Lillhagenområdet. De som har bott länge i området kunde påminna sig om att naturen var mer orörd, det fanns en del vilda djur som rådjur och älgar. Nu har Backa förtätats som alla områden i och nära Göteborg. Ibland vill man bara njuta av tystnaden, både en anlagd park eller en skogspromenad kan erbjuda detta. Någon menar att tystnaden är underskattad, efter en stressig dag på arbetet så var det mest tystnad som efterlängts, skönt att bara sitta på trappan och lyssna på fågelsången.

5.1.4 Odlas

Jag tog upp frågan om att odla tillsammans, exempelvis i Selmaknutens regi, men det verkade inte intressant för någon av respondenterna.

Endast en av respondenterna är en inbiten odlare. Hon går in för trädgårdsarbetet, rensar, klipper häckar och odlar grönsaker.

De lite äldre tycker om att titta på odlingarna som finns vid Skälltorpsvägen i Backa, där finns koloniträdgårdar för odling. Det är bekvämare att njuta av andras odlarmödor än att själv jobba i en trädgård. De av respondenterna som har trädgård, njuter av möjligheten att sitta på altanen och njuta av stunden, lite gräsklippning är enda måsteaktiviteten i trädgården.

Odling får ske i krukor som står högt, beroende på mängden mördarsniglar. Sniglarna kan nog få även inbitna odlare att ge upp.

5.2 Vad har mötet med kulturen för betydelse för respondenterna?

5.2.1 Musik, dans, yoga

Vad ger musik, körsång, dans?

De som fick kulturupplevelser med sig från hemmet, jobbet eller skolan fortsätter gärna med att ta till sig olika kulturformer genom livet. Opera och konserter var lättare att ta sig till när

det var ett gäng på jobbet som gick, då fanns det draghjälp att komma iväg, nu är det lite bekvämare att vara hemma.

Några har dans som sitt stora intresse och då är det ofta musiken till dansen som blir den musik de känner sig mest komfortabla med. Musik från ungdomstiden, som jazz i Benny Goodmans tappning följer med upp i åren, hör man den musiken i olika sammanhang så får man associationer till den tiden. Ett sätt att bryta ensamheten är att gå med i någon dansförening säger en av respondenterna. *”Jag dansar, har alltid dansat.”* Ofta är det dans som anordnas av PRO, på dagtid, men Selmaknuten har också uppfattat behovet av att röra sig till musik. Några av respondenterna går två dagar i veckan på dans – frigörande dans på Selmaknuten. De tycker att det är viktigt att det går för sig att man är borta någon gång, ingen föranmälan, bara att hänga med, och det kostar inga stora pengar. Det handlar om dansövning i grupp för att hålla kroppen igång, afroinspirerad musik och snälla rörelser.

En av mina frågor handlade om att sjunga. *”Kör är inte min grej”*, säger respondenten, jag hör till generationen som fick veta att vi inte kunde sjunga. Detta är tyvärr ofta förekommande, en pedagogik som har satt stopp för mycket glädje. På Selmaknutens musikcafé ges då och då möjlighet till att delta i allsång.

Några av respondenterna går på Selmaknutens Yoga. Yoga hjälper bland annat om man inte kan sova, då får man verktyg att få bort tankar ur huvudet, menar respondenterna. Det hjälper även för att hålla uppe smidigheten i kroppen.

5.2.2 Läser

Alla respondenter läser böcker och har även hittat till ljudboken, någon påpekar att *”när jag lyssnar på en ljudbok så gör jag inget annat samtidigt”*.

”Varför ska jag damma böcker, jag går till biblioteket” säger en av respondenterna.

Vid året för pensioneringen tyckte någon att det kändes för onyttigt att läsa böcker mitt på blanka dan. Nu några år efter pensioneringen så är bokstunden en del av livsnjutningarna.

Alla respondenter löser korsord, vilket ofta omnämns som en förträfflig sysselsättning just för att hålla hjärnan i trim.

5.2.3 Resor

Kultur i form av att se andra platser och möta andra människor står högt i kurs hos respondenterna. Resandet är och har varit viktiga delar i livet för alla respondenter. Det rör sig om allt från att vara på samma ställe i månader till att göra långresor till Indien, Vietnam, Australien. Europa är också ett återkommande resmål för flera. Att tänka på och minnas alla trevliga upplevelser är stärkande när livet ibland blir tungt menar någon av respondenterna. Resaktivitet kan också vara att ta bussen och åka runt, pensionärer åker gratis i Göteborg visa tider på dan, det gör att fler kan ta sig ut. Respondenterna utnyttjar möjligheten att med kommunala färdmedel ta sig runt och titta på andra delar av Göteborg.

Även Selmaknuten har uppmärksammat att många är intresserade av att resa och ordnar resor till olika platser, i vår 2012 bar det iväg till Italien och även en tur till Norra Sverige med flyg över dan.

5.2.4 Selmaknuten

Jag undrade lite över hur de hittat till Selmaknuten.

Selmaknutens Livslust program hittar man om man passerar Kulturhuset i Backa, eller handlar i affärerna på torget intill. Det skickas inte ut specifik information. Att man hittar till Selmaknuten och de aktiviteter som erbjuds beror ofta på mun till mun metoden. Man kan hitta information på Internet på kommunens sidor där Livslustprogrammet finns tillgängligt. Många har lockats dit av spännande föreläsningar, fredagsmusiken, yoga, frigörande dans. Gun Mattsson som är ansvarig tycker de alla är fantastiska, respondenterna ville alla att detta skulle framgå.

5.3 Kan man hitta gemensamma nämnare från båda fälten?

Både natur och kultur är viktiga livsförhöjande element för mina respondenter. Någon av dem anser att naturen kan vara mer lättillgänglig och att kultur måste man anstränga sig mer för att komma åt.

Respondenterna nämner social kontakt både vad det gäller natur och kultur, de deltar i verksamheter utomhus som orientering eller promenader och inomhus aktiviteter som musikcafé eller frigörande dans. Just att hitta nya möjligheter till sociala kontakter är en viktig del i Selmaknutens arbete. Ensamhet kan ibland vara självvald, men många kanske också behöver lite stöd för att våga ta steget till nya sociala kontakter. De intervjuade kvinnorna var också måna om att hålla kroppen i trim, detta är en punkt där både natur och kultur har svaret. Yoga och frigörande dans kan ge förbättrad fysik åt kroppens olika delar. Promenader i naturen eller trädgårdsarbete kan ge liknande resultat. När det gäller yoga så har den även påverkan på respondenternas tankar, de kan använda yoga för att hjälpa upp de stunder när tunga tankar stör nattsömnen. På samma sätt kan respondenterna finna rogivande stunder i naturen som också hjälper när livet känns tungt. Stress av olika anledningar förekommer även för pensionärerna, även här berättar respondenterna om olika sätt att hantera stress, här används ibland hårdfört trädgårdsarbete ibland promenader men även att lyssna på musik kan vara stressdämpande. Respondenterna tar tillvara både kulturens och naturens betydelser för att leva ett bra liv.

Jag gjorde en sammanställning i tabellform över betydelsen av natur och kultur. Här utgick jag från tabellen om utevistelsens hälsobefrämjande effekter som finns beskrivna i FoU-rapport 9, 2003. I tabellen kopplade jag en kolumn med kulturella uttryck som i litteraturen beskrivs ge liknande resultat som det vi får av utevistelser i natur. Till detta la jag en kolumn som berör respondenternas berättelser. De berättade i våra samtal om hur olika aktiviteter i natur och kultur hjälpte dem i vardagen. När respondenternas berättelser stämde in med både betydelsen av natur och kultur så noterade jag med kryss.

Tab. 3 Gemensamma effekter

Natur:hälsobefrämjande utevistelse	Kultur	Respondenterna
Skelettet stärks och benskörheten motverkas	Yoga, Dans	x
Muskulatur och rörlighet	Frigörande dans	x

behålls		
Övervikt motverkas	Dans	x
Sömnkvalitet förbättras	Yoga	x
Depression och ångest motverkas	Yoga, frigörande dans	x
Motståndskraft mot infektioner ökar	Dans	
Stresstoleransen höjs	Musiklyssning, yoga	x
Akut hjärtåkomma motverkas		
Socialt liv främjas och ensamhet motverkas	Kulturella aktiviteter av olika slag, ex. Selmaknutens Musikcafé	x
Positiv förändring i hjärnans aktivitet	Yoga, dans, musicerande	x
Sänker pulsen		
Sänker blodtryck		
Minskar läkemedelskon- sumtion		
Koncentration och uppmärksamhet förbättras	yoga	
Ökar välbefinnandet	Kulturella aktiviteter av olika slag, ex. Selmaknutens Musikcafé	x

5.4 Ytterligare kommentarer som respondenterna berättade om

En intervju kan ibland få lite utsvävningar som på sätt och vis ändå hör till. Pensionen är en del av det man upplever i tredje åldern, nåt man inte vill kännas vid eller kanske nåt man ser fram emot, där fanns båda varianterna hos mina respondenter.

5.4.1 Pensioneringschock

Två av respondenterna hade tydliga minnen av den stress som det innebar att sluta arbeta. Stressen över att inte vara behövd var svår att hantera, de kände sig hela tiden onyttiga. Arbetstiderna sitter i kroppen, det är svårt att släppa fikatider, matraster och att hålla koll på klockan. Många vill inte erkänna att de är pensionärer, ett exempel som någon av respondenterna tog upp var ”När frissan frågar vad jobbar du med?” Då var det jobbigt att säga att ”jag är pensionär. Det är svårt att ta in att jag är faktiskt en sån pensionär”. Ingen av respondenterna ville jobba kvar till 75 års ålder, men det kunde vara lite mer flexibelt.

5.4.2 Internet

Internet är en allt större del av allas vardag så det var intressant att höra lite om hur de använder Internet. De äldre av respondenterna hade inte datorer och Internet, men de yngre var utrustade med var sin dator och hanterade utan vidare Internet för kommunikation med släkt och vänner via ex. facebook.

5.4.3 Boende

En av respondenterna uttryckte behov av att bo där det fanns tillgång till gemensamma utrymmen ex. för mat och umgänge. De upplever det som att vill du till särskilt boende ska hemtjänstens möjligheter vara uttömda, dvs. fyra-fem besök per dag och man får ha problem med att gå.

Privata boenden blir orimligt dyra, det finns sådana där det erbjuds gemensamma ytor.

Det finns helt klart behov av boende där det finns möjlighet till viss service, men där man klarar det mesta själv. Ensamheten kan vara svår, och det kan även vara svårt att hålla uppe sina sociala kontakter om man blir dålig på att ta sig fram, även om man är klar i huvudet.

6 Diskussion

6.1 Metoddiskussion

Jag valde att undersöka en grupp människor i tredje åldern som jag finner det intressant att förhålla sig till. De är en växande skara om man ser till antalet, kommunerna satsar resurser på att de ska vara aktiva och det görs stora studier som ex. Senior 2005⁷⁸ Fyrtioåringarna är den generation som nu går in i tredje åldern, de är vår första pensionärgeneration som har haft tillgång till både fullvärdig kost och bättre vård genom hela sina liv. Det är också intressant att se hur kommuner kan agera för att ta hand om denna pigga pensionärgeneration. Selmaknuten i Backa är ett exempel på hur Göteborgs kommun tar sig an uppgiften.

Utifrån syftet så var det lämpligt att hitta en målgrupp som har uppnått tredje åldern.

⁷⁸ Senior 2005, SOU 2003:91

Verksamheten vid Selmaknuten⁷⁹ i Backa Göteborg vänder sig just till denna målgrupp. Här finns en bredd av aktiviteter så min förhoppning var att jag skulle hitta personer som var villiga att sätta av lite tid för att delta i min undersökning. Eftersom jag har personlig kontakt med en av de ansvariga i personalen på Selmaknuten så kunde jag få hjälp med förfrågan om att få respondenter att delta i intervjuerna. Valet blev personer som deltar i aktiviteten frigörande dans, samt de som deltar i kulturaktivitet på fredagar. I den frigörande dansen deltog enbart kvinnor, så det blev naturligt att några av dessa kvinnor anmälde sitt intresse för att delta i intervjuerna. Vid kulturaktiviteten var det flest kvinnor närvarande just vid den fredag jag hade valt att närvara. Här pratade jag med ytterligare kvinnor som kunde tänka sig att avvara någon timme för intervjuer. Nu ställde jag mig frågan varför urvalet enbart blev kvinnor, det finns även grupper på Selmaknuten som vänder sig till män. Det hade absolut varit av lika stort intresse att intervjua män. Antalet personer som deltar i verksamheten är dock övervägande kvinnor. Möjligen kan det vara så att de aktiviteter jag blev rekommenderad att bevista appellerar mer till kvinnor än män. Min förhoppning var dessutom att jag skulle ha fått kontakt med några av dem som deltar i Selmaknutens naturaktiviteter, men den låg för tillfället nere.

Mitt **syfte** var att undersöka vilken betydelse natur och kultur har för respondenterna, här visste jag att de deltog i kulturella aktiviteter, men jag visste inte vad naturen hade för betydelse för dem. En invändning mot valet av respondenter kan vara att de redan anser att kultur har betydelse för dem eftersom de redan deltar i aktiviteterna. Det kunde ha varit intressant att intervjua ett antal pensionärer som inte deltar i ordnade aktiviteter.

6.1.1 Kvalitativ metod för datainsamling

Jag valde kvalitativ metod för datainsamling, i form av intervjuer. Det är spännande att prata med personer som är helt nya bekantskaper. De var alla villiga att berätta om sina livsvärldar utifrån de frågor jag började mina intervjuer med. Intervjuformen är krävande tidsmässigt och jag rekommenderades att ta med fem personer i min undersökning. Respondenterna visade sig vara en relativt homogen grupp. Intervjuerna förflöt smidigt, de pratade på hela tiden. Jag har inte så stor erfarenhet av intervjusituationer, men vid något tillfälle intervjuade vi yngre människor i tonåren och där var det svårare att få uttömmande svar. Av och till så upplevde jag att samtalet svävade ut och då gäller det att på ett naturligt sätt försöka ta sig tillbaka till den linje man valt att följa. Även om intervjun sker i samtalsform så är det en fördel att ha vissa hållpunkter, jag ville ha svar på vissa frågor utan att ställa dem på sådant sätt att respondenterna började fundera över vad jag som intervjuare ville höra.

Anna Johansson diskuterar i sin bok *Narrativ teori och metod* om berättelseforskning, en specifik form som boken beskriver är livsberättelser⁸⁰, den berättelse som en person berättar om sitt liv eller valda aspekter ur sitt liv. Den kunskap vi har och producerar om världen, är inte en objektiv eller generell sanning utan kan endast ses som en av många versioner av sanning.

Det är intressant att fundera över vilken version av sanningen jag fick från mina respondenter just den dagen vi träffades, naturligtvis så kan mycket påverka hur och vad de berättar.

Samma frågor kanske hade fått ett annat innehåll om vi hade träffats en solig dag i maj månad istället för en kylslagen februaridag.

6.1.2 Litteraturstudier

Litteraturstudierna ger mig möjlighet att se om det finns forskning som beskriver liknande resultat som jag fått från mina respondenter. För kultur och hälsa finns ett brett spektrum av

⁷⁹ Selmaknuten, Backa Göteborg, www.goteborg.se/...

⁸⁰ Johansson, A., 2005, Kap.9

undersökningar. Dessa är som Hallberg J.⁸¹ säger i en rapport gjord för Landstinget i Dalarna 2010, *"de är inte alltid bevisförande"*. En del av de teorier som används vad det gäller kultur är bl. a kopplade till hjärnans funktionalitet. Forskningen kan numera gå allt djupare i förståelsen av hur hjärnan påverkas av kulturyttringar. När det gäller natur och hälsa så finns en hel del forskning att ta del av, ser man historiskt tillbaka så har naturen sedan länge ansetts vara en hjälp till läkning, sjukhus anlades ofta i miljöer med grönt runt omkring. Både kulturen i form av främst musik och naturen tappade lite av sin trovärdighet som läkande kraft under 1800-talets naturvetenskapliga uppsving⁸². Återigen är vi teoretiskt lite bättre rustade, så nu kan man utfärda både natur⁸³ och kultur⁸⁴ på recept.

Eftersom jag har stark koppling till kulturformer med musik och dans så har jag kanske fått för mycket tyngd åt detta på bekostnad av att diskutera andra kulturformer som konst i form av tavlor och skulpturer för att nämna något. Kultur är ett brett fält och jag vill hålla mig till den del som jag har bäst erfarenhet av.

6.2 Mötet med naturen.

Alla respondenterna hade ett långvarigt och intensivt förhållande till naturen. Mycket av deras tid har de vandrat i skog och mark, de har funnit ro i mötet med den vilda naturen. Från att använda naturen som terapi mot pensionschock, till att avreagera sig med sågen på buskar istället för att ta valium, är två av beskrivningarna på deras förhållande till natur. De ser även skogen som en möjlighet till social samvaro, och till att bara vara. Här får vi träff på Patrik Grahn's beskrivningar i behovspyramiden⁸⁵. Allt ifrån att behöva skogen som restorativ möjlighet i samband med pensionschocken, för att återhämta sig och hitta sitt nya liv, till att delta i gemensamma aktiviteter som orientering eller gruppvisa promenader. Respondenten som behöver lugnet befinner sig i den nedersta delen i pyramiden, medan den som är aktiv inom orientering kan beskrivas befinna sig i den översta delen i pyramiden. Vissa gånger ger naturen avkoppling och stillhet, man söker efter en rogivande plats för kontemplation. I naturen kopplar hjärnan på ett annat system för sortering av information. Kaplan och Kaplan beskriver detta som spontan uppmärksamhet⁸⁶. En av respondenterna beskriver just känslan av *"att gräset är grönare och björkarna vackrare för varje år"*. Hjärnan befinner sig i ett tillstånd som man kan kalla vaken vila. Att uppleva fascination över något som fångar den spontana uppmärksamheten är en av de delar som Kaplan och Kaplan⁸⁷ beskriver i sina fyra utmärkande drag för restorativ miljö. Den restorativa stunden hittade respondenterna när de kunde sitta på sin altan, eller på sin balkong och njuta av stillheten och den natur de såg. När man inte längre utan bekymmer kan ta sig ut till naturen så visar ex. R.S. Ulrich⁸⁸ forskning på att möjligheten att titta på fin närmiljö, eller att titta på en vacker tavla med naturmotiv kan få oss att må bättre. För två av respondenterna var det balkongen respektive köksfönstret som blev utblick mot stimulerande miljö, *"nu kan jag följa hur skatorna bygger"* och *"vi har gjort iordning balkongen så vi kan njuta av trädplanteringen på gården"*. Ytterligare ett bevis på hur viktiga våra närmiljöer är när vi blir äldre.

Alla respondenterna har ett förhållande till vild natur när vi diskuterar park så används dessa om de ligger inom rimliga avstånd. Alla hade vid något tillfälle besökt våra vackra parker i

⁸¹ Hallberg, J., 2010,

⁸² Ruud, E., 2001, sid.23

⁸³ Natur på recept[online]2012-02-19]

⁸⁴Kultur på recept[online] 2012-02-19

⁸⁵ Grahn, P., Ottoson, Å., 2010, sid.63

⁸⁶ Kaplan, R.&Kaplan, S., 1989

⁸⁷ Kaplan, R., 1998,Kap.2

⁸⁸ Ulrich, R.S., 1984, sid. 420-421.

Göteborg som Botaniska, Trädgårdsföreningen, Slottskogen m.fl. För äldre äldre⁸⁹ blir det allt för omständigt att ta sig till ex. Botaniska Trädgården även om de kan åka gratis med kollektivtrafiken vissa tider på dygnet. Ofta blir det för lång promenad från bussen eller spårvagnen. Yngre äldre tar gärna en promenad i närmiljön om det finns natur att tillgå hellre än att göra sig omaknet att ta sig med buss eller bil till andra sidan stan. Vild natur i närheten av boendet är den naturmiljö som tilltalar respondenterna mest. Natur eller vild natur⁹⁰ är en av karaktärerna som Grahn beskriver i sina åtta karaktärer. Denna karaktär betyder ”Vild natur där växter ser ut att vara självsådda. Lav-och mossbelupna stenblock, gamla stigar, mystik och association till sägner”.

Karaktären Skydd⁹¹ som den beskrivs av Grahn ” Omgärdade trygga nästen, platser som personer lätt kan appropriera som sina egna”. Just denna form saknade de äldre respondenterna i sin närmiljö.

För att äldre personer ska trivas på samma gård som även delas av barnfamiljer så måste man ta hänsyn till det disengagemang som kan förekomma hos äldre personer. Tornstam diskuterar ett slags tillbakadragande på ålderns höst, disengagemang⁹², man vill helt enkelt vara lite för sig själv. Det kan vara oerhört tröttande med många olika intryck som pockar på uppmärksamheten, en lugn vrå precis som respondenterna efterfrågar kan vara ett starkt behov för äldre personer. Man vill delta i den sociala samvaron men lite på sina egna villkor.

Vi diskuterade även intresse för egen odling, är det av betydelse som kultur eller natur upplevelse. Egen odling var inte det som lockade respondenterna. Respondenten med egen koloniträdgård var undantaget, hon fick sina upplevelser mycket genom praktiskt arbete med sin trädgård. De som hade trädgård för att det fanns en tomt som huset står på, hade inte samma upplevelse av odling. Trädgården användes mer för att njuta av att kunna sitta ute och läsa eller bara vara. Kärleken till livet” som Wilson⁹³ skriver om i sin Biofili, nedärvt genom årtusenden kände jag fanns hos respondenterna. Wilson beskriver i sin hypotes hur det finns starka band mellan människan och andra levande system. Hypotesen hjälper till att förklara varför vanligt folk kan riskera livet för att rädda både vilda djur och husdjur och hålla växter i och runt sina hem. Vår kärlek till livet hjälper oss att värna liv.

6.3 Mötet med kulturen

Vad har då kulturella upplevelser att erbjuda respondenterna?

”Man måste ha nåt för hjärnan” som någon av respondenterna uttryckte. Genom kulturaktiviteter så får man även behovet av sociala kontakter tillfredställda. Kvinnorna har alla ett förhållande till olika typer av kulturella aktiviteter. Dans och Yoga använder de för att behålla kroppens funktioner, lite mindre stela leder, bättre sömn. Av dans i kombination med musik så frigörs ämnen i kroppen, blodtrycket sjunker, endorfiner frigörs, bättre välmående uppnås. Respondenterna upplevde dansen som viktig för välbefinnandet, vi är många som inte vet eller tänker på vad det är som händer i kroppen eller hjärnan när man upplever kultur, exempelvis att endorfinerna frigörs. Ehdin⁹⁴ tar i sin bok upp på s. 56 i kap. 2 ” Dans som befriar”. ”Dansen har en rad positiva effekter på både kropp och psyke” skriver Ehdin och mina respondenter var av samma åsikt. Här får man säga att erbjudandet om frigörande dans som respondenterna har hittat till via Selmaknuten är en viktig resurs som de alla ansåg var

⁸⁹ Äldre äldre, ett begrepp som används för att beteckna människor i ålder över 85 års ålder.

⁹⁰ Johansson, M & Küller, M. (red), 2005, sid. 252.

⁹¹ Johansson, M & Küller, M. (red), 2005, sid. 252

⁹² Tornstam, L., 2010, sid.125

⁹³ Wilson, E O. , 1984, *Biophilia*,

⁹⁴ Ehdin, S. , 2010, sid.56

bra för dem. Thörell menar att vi får bättre coping⁹⁵ genom att lyssna på musik, vi stressar ner och ger hjärnan bättre förutsättningar att lösa problem, hitta nya tankebanor. Just i den frigörande dansen så var musiken en viktig del i hur respondenterna fick en positiv upplevelse av aktiviteten. Campbell⁹⁶ menar att det finns många olika sätt som musiken stärker, ett exempel som han nämner i ”Mozarteffekten” är toning. Just i frigörande dans är det vanligt att man använder ljud som ah.. eller oh.. som man tonar på. Att bli berörd av en tavla, ett musikstycke eller poesi, där känslan blir så stark att man får tårar i ögonen utan att kunna förklara eller rationellt förstå. Ibland säger man att håren på huden reser sig. Vickhoff⁹⁷ och Fagius⁹⁸ är de forskare som har undersökt emotioner, de försöker förstå varför håret reser sig eller att vi blir så berörda, vid vissa tillfällen när vi exempelvis lyssnar på viss musik. Med ytterligare forskning på hjärnans funktioner så kan man säkert beskriva vilka ämnen eller delar i hjärnan som reagerar, men som Vickhoff⁹⁹ konstaterar ”musik berör, men denna sanning är svår att formulera. Det är en generell sanning om allt och ingenting, om livet”.

Känslan av att håret reser sig beskrevs av någon respondent i samband med att hon lyssnade på musik från yngre dagar. Respondenterna lyssnade på musik i olika sammanhang, dels genom Selmaknutens Musikcafé, men också genom att ta del av storstadens utbud av opera och konserter.

Dansmusik eller musik som de lyssnade på i ungdomen var dock det som låg dem närmast hjärtat. Enligt Marie Helsing¹⁰⁰ så mår personer som lyssnar på musik de tycker om ett bättre välbefinnande och hade lättare att stressa av. Hon menar också att det kanske inte enbart är musiken utan också positiva upplevelser som gör att helhetsupplevelsen blir positiv. Detta stämmer ju överens med upplevelsen av dansmusiken och dansen, positiva upplevelser att tänka tillbaka på.

6.4 Pensioneringschock, ensamhet och Internet

Lars Tornstam slog hål på en del myter som härskar bland oss som är lite yngre, bl. a pensioneringsschocken, och ensamheten. Pensioneringshocken¹⁰¹ verkar inte existera menar Tornstam, vi har ganska lätt med coping av denna. Detta visade sig absolut inte vara fallet för två av mina respondenter. De upplevde en inre stress av att gå i pension, den ena respondenten fick även fysiska men. Själv har jag en känsla av att det kan vara svårt att gå i pension, på samma sätt som det är svårt att bli arbetslös. Stora delar av livet är väldigt inrutat och när denna fasta struktur plötsligt inte finns längre känner man sig utanför, onyttig. Precis som Patrik Grahn säger med sin forskning så finns det sätt att använda naturen som läkande möjlighet¹⁰². Flera av respondenterna har tydligt hittat detta sätt till självläkning, de ger sig ut i naturen för att hitta en plats där de kan uppleva lugn och ro. Naturen kräver inget tillbaka vi får bara vara. En pensioneringschock kan alltså få hjälp att hävas med många promenader i naturen, precis som en av respondenterna beskrev. Även kultur kan erbjuda lindring med musik som Thörell beskriver ”Dämpning av intensitet och frekvens av uppvarvningsreaktioner i kroppen, ett avlastande av belastande faktorer i vardagen, innebär att vi uppnår effekten ”gå ner i varv”, liknande effekt som uppnås vid meditation.”¹⁰³

⁹⁵ Thörell, T., 2009, sid.22

⁹⁶ Campbell, D., 1999

⁹⁷ Vickhoff, Björn, 2008

⁹⁸ Fagius, J., 2001

⁹⁹ Vickhoff, Björn, 2008

¹⁰⁰ Helsing, M., 2012,

¹⁰¹ Tornstam, L., 2010, sid.140

¹⁰² Grahn, P., Ottoson, Å., 2010, sid.68

¹⁰³ Thörell T., 2009, sid.22

Ensamheten, var det också någon av respondenterna som nämnde. Tornstam skriver i *Åldrandets socialpsykologi* ”Åldrandet beskrivs som en serie av rollförluster¹⁰⁴ som leder till utplåning av jaguppfattningen och ensamhet, men Tornstam säger vidare att detta stämmer ganska illa med den empiriska verkligheten, isolering och ensamhet förekommer bara hos en minoritet av de äldre. Varje människa är förstås unik och vi har så olika behov av sociala kontakter, detta gäller troligen inte bara när man går in i tredje åldern. Några människor har behov att ha människor omkring sig hela tiden medan andra inte känner sig ensamma även om de inte träffar någon på flera dagar. Ensam kan man ju dessutom vara även om man har många människor omkring sig. Aktiviteter som att delta i Selmaknutens verksamhet eller att hitta sociala aktiviteter ute i naturen är ett av många sätt att undvika att ensamhetskänslan slår ordentligt rot. Jag frågade respondenterna om hur de håller sitt sociala nätverk igång. Alla var medvetna om hur viktigt det sociala nätverket är och att det som äldre kan vara svårt att både vidmakthålla och förändra eller utöka sitt nätverk. Nätverken påverkas när man får svårare att ta sig ut och då är det inte så dumt att ha lärt sig att ta sig ut på nätet, därav ville jag undersöka hur de förhåller sig till datorer och Internet.

Min egen mor fyllde 88 år ett lysande exempel på en äldre person som har tagit till sig möjligheten med dator och Internet, även sociala medier som facebook ingår i hennes arsenal. Just nu kan vi läsa i PRO tidningen mars 2012¹⁰⁵ att de börjar ha kurser för att de äldre ska lära sig använda datorer, snart sker det mesta av de ärenden som ska hanteras gentemot kommunens erbjudanden per dator, bankerna är ett annat exempel, det blir svårt för de dataokunniga att klara betalning av räkningar m.m. Av mina respondenter så var de yngre respondenterna relativt bekväma med dator och Internet medan de som närmade sig 90 års ålder inte hade greppat tekniken i samma utsträckning. Jag funderar givetvis över möjligheten att använda dator och Internet som hälsofrämjare.

Som det mesta i livet så är upplevelser av natur och kultur bäst i verkligheten, men som forskningen har funnit, jag tänker på Roger Ulrich som kom fram till att även natur på bild¹⁰⁶ kan ge en hälsofrämjande upplevelse. Med datorer och Internet så finns det egentligen inga begränsningar på att uppleva natur och kultur från olika delar av världen, många platser har direktsändning via webb-kameror. Matilda Annerstedt tar i sin avhandling upp undersökningar som gjorts på möjligheten att hjärnan skulle reagera stressavlastande även på artificiella bilder¹⁰⁷. Känslan av att befinna sig på platsen delgiven en virtuell omgivning ger enligt studierna en bättre effekt än tidigare använda statiska bilder eller diabilder.

Ett sätt som en av respondenterna uttryckte är att ha minnen från tidigare år, hon använde sina minnen, bilder från resor för att mota när ensamheten blev påtaglig.

Nästa steg i stresshanteringen är kanske att streama¹⁰⁸ sin skog på sovrumsväggen för bättre stressreduktion och vila.

6.5 Gemensamma nämnare av kultur och natur

För att svara på frågeställningen ”Kan man hitta gemensamma nämnare från båda fälten?” så kände jag att en tabell kunde göra detta överblickbart. Tabellen finns på s. 26. Naturdelens kolumn kommer från en sammanställning i litteraturen¹⁰⁹. Betydelsen av natur som jag undersökt i mina intervjuer visar sig ofta kunna härledas till respondentens välmående. Deras beskrivning av natur handlar ofta om att de får en känsla av välmående och att naturen upplevs som rogivande. Kultur kan på samma sätt som natur ge dem en känsla av välmående.

¹⁰⁴ Tornstam, L. 2010, sid. 139

¹⁰⁵ PRO, 2012, Nr3

¹⁰⁶ Ulrich, R.S., 1984, sid. 224-420-421.

¹⁰⁷ Annerstedt, M., 2011, 2011:98.

¹⁰⁸ Streama, innebär att visa bilder i realtid.

¹⁰⁹ FoU-rapport 9, 2003

Både natur och kultur ger också möjlighet att utveckla respondenternas sociala kontakter. Även i tredje åldern drabbas vi av stress, här visade respondenterna olika vägar att hantera stress, även här ger både kultur och natur vägar till stresshantering. Ingen av respondenterna ville nöja sig med antingen eller, de ville ha tillgång till både natur och kultur. Kanske man kan sträcka sig till att säga att vi behöver olika former vid olika tillfällen i livet. Det finns gemensamma nämnare, men som människa så är man olika mottaglig för natur eller kultur beroende på olika omständigheter. Det vore intressant att undersöka om frigörande dans i naturen skulle ge ytterligare stimulans. Vi lever förstås i ett land där det är kallt många månader av året vilket kanske inte lockar oss att arbeta med dessa möjligheter.

6.6 Slutsats

2005 års äldre utredning Senior 2005¹¹⁰ pekade på att våra äldre bör engagera sig i att leva aktivt som pensionärer. Mina respondenter var tydliga representanter för ett aktivt liv i tredje åldern. Tredje åldern kan bli en fantastisk möjlighet, men det är viktigt att dess inträde inte kommer helt överrumplande. Pensionären behöver tid för mental omställning. Tredje åldern borde betyda en ny aktiv fas i livet. Den gängse normen åtminstone bland arbetsgivarna är att se pensionären som förbrukad. Just nu görs en ny pensionsålderutredning¹¹¹, den förra gjordes för tolv år sedan, då 2000 var det 71 % av arbetsgivarna som aldrig nyanställde personer som är över 50 år. Den nya utredningen visar om möjligt ännu sämre siffror vad det gäller denna fråga. Detta stämmer illa med regeringens tankar om att vi ska arbeta längre. Våra kära fyrtitalister som är den generation som just nu är på väg in i tredje åldern är den piggaste och friskaste pensionärsgenerationen hittills. De har levt sina liv under goda förhållanden gällande mat och hälsa. För att svara upp mot utredningen Senior 2005 så har Göteborgs kommun exempelvis valt att agera som i exemplet ”Livslust” hämtat från Backa. Respondenterna tyckte att de behövde lite hjälp med aktiveringen. *”Detta klarar vi inte själva”, ”vi behöver lite hjälp på traven”* konstaterade de. De uttalar ett behov av aktiviteter som hjälper dem att vara aktiva, socialt, kroppsligen och själsligen.

Har natur och kultur betydelse för pensionärer i tredje åldern? Utifrån min lilla intervjustudie så svarar jag ja på denna fråga. Mitt intryck av mina respondenter är att de behöver både natur och kultur för att leva ett fullödigt liv. Tittar jag på tabellen på s. 26 så kan jag konstatera att både natur och kultur har liknande betydelser. Respondenterna vill ha båda sorterna, det framgick tydligt. De efterlyser boendeformer som ger möjlighet till sociala kontakter och kulturupplevelser. Här finns ett stort behov av forskning inom ”tredje åldern”. Utformning av boende, mathållning, arbete, kulturaktiviteter och naturtillgång. Tiderna förändras och förutsättningarna är inte samma generation för generation.

Min tanke med studien är att utröna en möjlig grund att stå på för att utveckla former som ytterligare kan locka ut människor i naturen. Hitta möjliga spelplatser för kultur i kombination med natur. Min plan är att försöka hitta ett sätt att arbeta med dessa frågor genom mitt företag.

¹¹⁰ SOU 2003:91.

¹¹¹ Pensionsåldersutredningen [online] 2012-06-02

7 Referenser/Källor

Tryckt material:

Annerstedt, Matilda (2011) *Nature and public health*, Acta Universitatis agriculturae Sueciae 2011:98.

Ahlman, H., Eriksson, B., Gustavsson, S-W., Herrman, M., & Söderhamm, O (1998) *Äldres liv och villkor – en kunskapsöversikt om vardagsliv, vård och omsorg*, Vänersborg: Hälsohögskolan Väst.

Bygren, LO., Konlaan BB., Johansson SE.(1996) *Attendance at cultural events, reading books or periodicals, and making music or singing in a choir as determinants for survival.*, Swedish interview survey of living conditions. BMJ 1996;313(7072): 1577–80.

Campell, Don (1999) *Mozarteffekten*, Avon Books, NewYork.

Clark, M. Anderson, B. (1967) *Culture and aging*. An Anthropological Study of Older Americans, Springfield.

Ehdin, S.(2010) *Höj din energi*, Scandbook AB, Falun.

Ekman, R. & Arnetz, B.(red) (2005) *Stress*, Liber.

Fagius, J. (2001) *Hemisfärernas musik*, Bo Öjeby Förlag, Göteborg.

Gadamer, H-G. (2003) *Den gåtfulla hälsan*, Dualis Förlag AB, Ludvika.

Grahn, Patrik, Ottoson, Åsa, (2010) *Trädgårdsterapi*, Bonnier Existens.

Hallberg, Johan (2010) *Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling*, Landstinget Dalarna.

Johansson, M & Küller, M. (red) (2005) *Svensk miljöpsykologi*, Studentlitteratur.

Johansson, Anna, (2005) *Narrativ teori och metod*, Studentlitteratur.

Jönsson, B. (2011) *När horisonten flyttar sig*, Brombergs.

Jönsson, Håkan *Åldrande , åldersordning, ålderism* Red.Håkan Jönsson,Linköping University Interdisciplinary Studies no 2009:10, Upplaga 1:1

Kaplan, R. & Kaplan, S.(1989) *The Experience of Nature*, Cambridge University Press.

Kaplan, R. & Kaplan, S., Ryan, L.R. (1998) *With people in mind*, Washington D C: Island Press.

- Küller Rickard & Küller Marianne (1994) *Stadens grönska, äldres utevistelse och hälsa*, Bygghälsorådet R24.
- Kvale, S.(1997) *Den kvalitativa forskningsintervjun*, Studentlitteratur.
- Larsson, K. & Thorslund, M. (2006) I: *Åldrandet och äldreomsorgen*. Red. M. Thorslund, & S-E. Wånell. Lund: Studentlitteratur
- Merleau-Ponty, M. (1996) *Phenomenology of Perception*, Routledge & Kegan Paul, London.
- Nordenfelt, L. (1991) *Livskvalitet och hälsa, Teori och kritik*, Almqvist&Wiksell Förlag, Stockholm.
- Ruud, E. (2001) *Varma ögonblick*, Bo Ejerby Förlag, Göteborg.
- Theorell, T.(2009) *Noter om musik och hälsa*. University Press.
- Thorslund, Mats & Larsson, Kristina (2002) *Äldres behov*, En kunskapsöversikt och diskussion om framtiden. Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum.
- Tornstam, Lars (2010) *Åldrandets socialpsykologi*, Nordsteds.
- Weiss, R.S.(1973) *Loneliness, The experience of emotional and Social Isolation*, Cambridge, MA, The MIT Press.
- Werner, Erika (2012) ISSN 1650-3872 *Trygg, sviken eller osäker*, Lund Dissertations in Social Work 44 www.soch.lu.se.
- Vickhoff, Björn (2008) *A Perspective Theory of Music Perception and Emotion*, bjorn.vickhoff@musicology.gu.se
- Wikström, M-B. (2003) *Estetik och omvårdnad*, Studentlitteratur.
- Wilson, E O. (1984) *Biophilia*, Cambridge: Harvard University.

Artiklar i tidskrifter

- Hodges, D.A. (1998) *Bulletin of the Council of Research in Music* 1998:2 s.26-28.
- M-magasin, Nr 4/2012, amelia publishing group, Bonnier Tidskrifter AB.
- PRO- tidning Pensionären, Nr 3/2012,
- Ulrich, R.S. (1984) *View through a window may influence recovery from surgery*, Science 224 420-421.

Myndighetspublikationer

SCB (2009b), *Sveriges framtida befolkning 2009-2060*, Demografiska rapporter 2009:1. SCB-Tryck: Örebro.

Senior 2005, SOU 2003:91, Kap.4.3 *Behövs det en särskild äldrepolitik*, Kap.6.3 *Kulturupplevelser och deltagande i kulturverksamhet har en viktig roll i det samlade förebyggande hälsoarbetet för äldre personer och bör utvecklas.*

Senior 2005, SOU 2002:29.

Statens Folkhälsoinstitut 2005:23, *Kultur för hälsa.*

Elektroniskt material:

Andersson, L.(2009) Ålderism det finns! *Äldre i centrum* 2004,nr 3, tillgänglig via:
[http://www.aldreicentrum.se/till-tidskriften/2004-2002/Nr-32004--Karlekens-laga/Alderism--det-finns,\[2012-11-11\]](http://www.aldreicentrum.se/till-tidskriften/2004-2002/Nr-32004--Karlekens-laga/Alderism--det-finns,[2012-11-11])

Coping översättning av ordet : <http://sv.wikipedia.org/wiki/Coping> [2012-05-27]

Europaåret <http://europa.eu/ey2012/ey2012main.jsp?langId=sv&catId=971>
<http://www.kulturradet.se> [2012-02-06]

Definition av kultur <http://sv.wikipedia.org/wiki/Kultur> [2012-05-08]

Definition av natur <http://sv.wikipedia.org/wiki/Natur> [2012-05-08]

EU-Tema-Ålder <http://www.temalikabehandling.se/eu-tema-alder-3/overgripande-mal-med-temaaret/> [2012-02-06]

FoU rapport 9, 2003, Eva Forss, AnnMari Löf, Hur utbildning av vårdpersonal påverkar äldres utevistelser på särskilt boende. Utevistelsens hälsobefrämjande effekter på människan. Tillgänglig via
:http://www.linkoping.se/Global/St%C3%B6d%20och%20omsorg/Kvalitet%20och%20utveckling/FoU/FoU_Rapporter_2009_12_02.pdf?epslanguage=sv [2012-02-19]

Helsing, Marie (2012) *Everyday music listening*, Dept. of Psychology, University of Gothenburg, ISSN: 1101-718X, ISBN: 978-91-628-8419-2, ISRN: GU/PSYK/AVH--259—SE tillgängligt via: <http://hdl.handle.net/2077/28257> [2012-10-31]

Folkhälsoinstitutet, Folkhälsopolitisk rapport 2010, *Äldres hälsa*
http://www.fhi.se/PageFiles/12188/R_2011-12-Aldres-halsa.pdf [2012-02-19]

<http://www.kairosfuture.com/publikationer/framtidens-aldre> [2012-05-08]

Hälsosight, Sund.nu <http://www.sund.nu/docs/artikel.asp?art=329&tem=2> [2012-02-19]

Kultur på recept:

http://www.skane.se/sv/Webbplatser/Valkommen_till_Vardgivarwebben/Riktlinjer--metoder/Kultur-pa-recept/ [2012-02-06]

Lisberg Jensen E., 2001:10 *Gå ut min själ*. Forsknings översikt om hälsoeffekter av utevistelse i närnatur http://www.fhi.se/PageFiles/3979/R200810_Ga_ut_min_sjal0806.pdf [2012-02-12]

Maj-Britt Wikströms blogg: <http://artsforhealth.blogspot.se/> [2012-05-08]

Natur på recept: Naturen som kraftkälla <http://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer/620-8252-3.pdf> [2012-04-22]

Pensionsåldersutredningen, <http://www.sou.gov.se/pensionsalder/index.htm> [2012-02-06]

Reinfeldt, Fredrik, 2012-02-07, *Fler måste kunna byta karriär mitt i livet*, avd. Politik, Intervju i Dagens Nyheter, tillgänglig via: <http://www.dn.se/nyheter/politik/fler-maste-kunna-byta-karriar-mitt-i-livet>, [2012-11-11]

Selmaknuten, Backa Göteborg www.goteborg.se/.... [2012-04-22]

Statens kulturråd www.kulturradet.se [2012-04-22]

Bilaga 1

Livslust – program för Selmaknuten hösten 2011

<http://www.framtidensselma.se/Global/livslust%20v%c3%a5ren%202012.pdf?epslanguage=s>



Göteborgs Stad
Norra Hisingen



HÖSTPROGRAM 2011

LIVSLUST hösten 2011

FÖREDRAG

Våra träffpunkter	2	Kunst	9
Anhörigstöd	2	Yoga & motion	30
Volontär	2	Resor & studiebesök	77
Äldrepedagog	2	Musikafé, bök, dans	70-73
Förening	3-7	Veckovisningar	74-75
Historia, film	8	Serier	76

TRÄFFPUNKTER

Selmakruten, Backa Kulturhus, Selma Lagerlöfs Torg 14
Programpunkterna styr våra öppettider, se program.

Brunnshovskruten, Brunnshovstorget 2
Öppet måndag, onsdag och fredag, tidse, se program.

Hökållan grönst arbets och rehab, Lillhagsparken 19
Telefon: ring Selmakruten

ANHÖRIGSTÖD

Anhöringskonsulter erbjuder dig som vilar av anhörig hemma råd och vägledning, samtal, både enskilt och i grupp, avlösning och sociala aktiviteter.
För mer information kontakta Laila Almqvist, telefon 031-966 91 91 eller Susanna Engqvist, telefon 031-966 97 75.

BLI VOLONTÄR

Skulle du eller någon du känner vilja bli volontär? Du kan hjälpa till vid någon av våra många aktiviteter eller gea hembesök. Ring äldrepedagog Gun eller anhöringskonsulter Laila om du vill veta mer.

ÄLDREPEDAGOG



För mer information om livsprogrammet, träffpunkterna och anmälan till våra aktiviteter, kontakta
Gun Mattsson
Telefon: 031-966 90 97
E-post:
gun.mattsson@norrahisningen.goteborg.se

Livet kring mjölkbordet

Mjölkbordet var en mötesplats i olika sammanhang i livet, allt från första pusslet till föreläsning och till och med hushållsplanering. Här möttes det inte bara på en mjölkbord och ännu inte härnäst! Som man fanns det över 100 000 mjölkbord i Sverige. Tänk så många mötesplatser som förevann!

Mats Löwing bjuder på levnadsråden blandat med historier som lockar till många igenkännande skratt. Mats klärar på en mycket underhållande och skönlitterära stämning.

Dag och tid: Onsdag 21 september
Kl. 11.00-12.30
Plats: Backa Kulturhus
Entré: 25 kr



Om du vill gå till en av våra träffpunkter, se program.
Om du vill gå till en av våra träffpunkter, se program.
Om du vill gå till en av våra träffpunkter, se program.

Mitt liv som medlare

Jan Eliasson utsågs på UD 1995 efter studier i Göteborg och USA. Han var chef för UD:s politiska avdelning, kabinettssekreterare, utrikesminister, undersekreterare i FN, medförelse i FN:s generalförsamling och medlare i konflikter i bl.a. Iran/Irak och Darfur. Han har varit glassprofessor i Göteborg och Uppsala och är idag ordförande för WaterAid/Sverige samt Millemälambanadire för FN:s generalsekreterare.

Jan har ett stort hjärta för Göteborg och är en glädsbörjan. Ditt liv kommer han att på ett mycket personligt sätt ge ett inslag av sitt liv. Vi känner oss lyckliga att få ha emot Jan Eliasson här på Backa Kulturhus och bjudar honom och er välkomna till en mycket intressant föreläsning.

Dag och tid: Tisdag 27 september
Kl. 13.00-14.15
Plats: Backa Kulturhus
Entré: 060! 50 kr. Anmälan/förköp från 22 augusti



FÖREDRAG



Seniordag fredag 30 september se sista sidan

Sov gott – må gott!

Peter Lachorin är utbildad stress terapeut och arbetar även med mammal rådgivning.

En föreläsning om stress, stress och prestation! För seriösa är stress något som kan bli ett hinder för att nå sina mål. De vill hellre vara uppgivna med att arbeta och att umgås med sina vänner och över bara när de är mycket trötta. Andra skulle ge vad som heter för en god natts sömn. Men hur fungerar stressen? Och vilken betydelse har stress för vår hälsa? I föreläsningen ger Peter konkreta tips på hur du kan stressa ner, sova bättre och må bättre.

Dag och tid: Onsdag 5 oktober kl. 11.00-ca 13.00
Plats: Backa Kulturhus
Entré: 25 kr



Passionens betydelse för oss alla Jussi – sången, människan, bilderna

Med ord och bild kommer **Björn Ranelid** att än en gång möta oss med sina berättelser. Fokus ligger på passionens betydelse och på Jussi Björling – sången, människan och bilderna. En viktig, intressant, spännande föreläsning som väcker lust och liv.

Det finns tillfälle att köpa någon av hans böcker och få den signerad.

Dag och tid: Torsdag 13 oktober
kl. 11.00-ca 12.30
Plats: Backa Kulturhus
Entré: Obet 50 kr. Anmälan/förköp från 22 augusti



När horisonten flyttar på sig – att bli gammal i ny tid

Rodolf Jönsson, författare, föreläsare och professor emerita på Lunds universitet har skrivit en samling böcker bland annat *Tio renar om tid*, *I tid och ord* och nu sin *Att bli gammal i ny tid*. Utifrån denna bok väder och vänder hon på våra vanliga föreställningar om ålderdom och äldre. Hon får oss att se på ålderdomen som en tid fylld av möjligheter och helt nya sammanhang.

Dag och tid: Fredag 14 oktober
kl. 14.00-ca 15.30
Plats: Backa Kulturhus
Entré: Obet 50 kr.
Anmälan/förköp från 22 augusti



Foto: Elisabeth Ekman Skar

Kostens betydelse för hälsan

Påverka din egen hälsa, din hälsa och din livskvalitet med hjälp av kosten. Tänker du fel betänks så blir det som med en bil – den går sämre om den går över huvudtaget. Du får teoretiska och praktiska verktyg för hur du enkelt och med små förändringar kan påverka din välbefinnande. Föreläsningen arrangeras med en liten köckshow där du får praktiska tips och smakuprov på hur du kan laga mat på en ryttande sätt. **Camilla Rova** är köck, kostrådgivare och livsstilscoach.

Dag och tid: Onsdag 9 november
kl. 11.00-ca 13.00
Plats: Backa Kulturhus
Entré: 25 kr



FÖREDRAG



Vältränad hjärna gör oss lyckligare

Vi är friska nuförtiden än tidigare men frågan är om vi är lyckligare? Föreläsningen är efterom vi är dälla på att stimulera våra hjärnor på rätt sätt, menar **Michael Nilsson**, fd. forsknings- och utvecklingsdirektör vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset, nu forskningschef i Australien.

Det handlar om att hitta en balans genom regelbunden fysisk aktivitet, intellektuell stimulans och äta bra mat allt detta blandat med musor av sömn för återhämtning. Musik, rytmik och dans är några superba aktiviteter som gör oss glada. Kom och få ny inspiration till att förändra livet till det bättre.

Dag och tid: Onsdag 16 november
kl. 11.00-ca 13.00
Plats: Backa Kulturhus
Entré: 25 kr



Att leva ett rikare liv

Lär dig inspireras av en mycket gammal beprövad medicinsk kunskap som kinester har praktiserat i 2000 år. Traditionell kinesisk medicin har alltid behandlat kroppsliga åkommor men också alltid sökt orsaken till dessa i människans själ och psyk.

Vi kommer i kontakt med kinesisk filosofi och medicin att belysa vår tids krånglar och nådd för att se om vi kan hitta nya vägar till ett rikare liv.

Tommy Persell, specialist i traditionell kinesisk medicin sedan 30 år, driver idag föreläsningar Medicin med spets, och har varit verksam både i Kina och i Sverige.

Dag och tid: Onsdag 30 november
kl. 11.00-ca 13.00
Plats: Backa Kulturhus
Entré: 25 kr



Konstens ABC

Konstens ABC – Anders Zorn, Bruno Liljefors och Carl Larsson – revolutionerade den svenska målkonsten och gjorde svenska måleri berömt långt utanför landets gränser.



Som ni säkert minns från barnens tidigare besök är inbjuden **Lovisa Tiensten** från Bukarest en mycket kunnig och entusiastisk berättare. Vi ser fram emot en intressant föreläsning med bilder.

Dag och tid: Onsdag 23 november
kl. 11.00-ca 13.00
Plats: Backa Kulturhus
Entré: 25 kr



Människan slutar aldrig att utvecklas

Äldre kan till och med uppleva helt nya dimensioner och känna förnyad livsglädje, enligt en idé som **Lars Tornstam** lanserat. Som sociologiprofessor skapade han för drygt 20 år sedan teorin om gerontascendens, att äldre upplever en allt större livsglädje tack vare gränsoverskridande förändringar i synen på livet, sig själv och sina relationer.

Att pensioneras var förr ett trauma som man kunde dö av, man skulle bli sjuk, deprimerad och förlora sin närvaro. Nu kommer du förmodligen att hälsas till de 90 procent som inte får någon pensionscheck, som upp lever en höjd livstillfredsställelse och som känner sig tio år yngre på skedon.

Dag och tid: Onsdag 7 december
kl. 11.00-ca 12.30
Plats: Backa Kulturhus
Entré: 25 kr



Tre historiska föreläsningar med Åke Hertzberg

Föreläsare och lärare Åke Hertzberg guidar oss genom historien.



19 september

Det stora romerska riket - statsomdömet i Europa och runt Medelhavet

17 oktober

De nordiska vikingarna - handels- och plundringsskutor i öst- och västerled

21 november

Resorna till Kina - de svenska kompaniets uppgång och fall

Dag och tid: Måndagar kl. 14.00-16.00
Plats: Selmaknuten
Entré: 25 kr, kaffe ingår

FILMER

Mina eftermiddagar med Margueritte

En kärleksfull föreläsning till den enkla människan och det inte alltför okomplicerade vardagslivet i en fransk by. Den utsläta Germain möter den 99-åriga Margueritte på en parkbänk en solig eftermiddag. En varm och underbar film väl värd att se.

Dag och tid: Onsdag 2 november kl. 11.00-ca 12.30



Kokvinnor

Kokvinnorna är något så ovanligt som hundmjölksskor och förmodligen de allra sista som levererade sin hundmjölkade mjölk till Arla, som kört upp till deras ballistiska höjder med den stora tankbilen! Många av de nödräddade kvinnorna i den gamla lagsgården är lika spännande personligheter som Kokvinnorna lever och lever. Alla är de utomordentligt av den nya tidens krav och tidens gång och människans förgånglighet.

Dag och tid: Onsdag 14 december kl. 11.00-ca 12.30

Plats: Backa Kulturhus
Entré: 25 kr/film

Samtidskonst med Göteborgs Konsthall

Kurs i samtidskonst vid tre tillfällen under hösten. Kursen är i samarbete med Konsthallen i Göteborg under ledning av Ann-Sofi Roschage, konstpedagog. Genom kursen kan vi följa och lära oss något om oss själva och om andra, samt den värld vi lever i. Samtidskonsten kan vara lekfull, provocerande, vackert, spännande och skrämmande.

Dag/tid/plats: Torsdag 22 september kl. 14.00-16.00 Backa Kulturhus
Torsdag 13 oktober kl. 14.00-16.00 Backa Kulturhus
Torsdag 10 november kl. 14.00-16.00 Göteborgs Konsthall
Entré: 25 kr, kaffe ingår

Väger du måla i olja?

Prova på att måla i olja. Kurs i oljemålning för dig som vill gå vidare med din kunskapsnivå. Vi kommer att måla en hel del och du kommer att få en hel del att måla på. Kursledare är konstnär Olava Aronsson som vägrade bli en konstnär. Hon har målat och idag målar hon för liv och lust. Flera tillfällen kommer vi att ha information och Prova-på. Anmälan max en person.

Dag/tid/plats: Onsdag 21 september kl. 14.00-17.00 (info och Prova-på)
Därefter onsdagar kl. 14.00-17.00/12 veckor, Selmaknuten
Avgift: 25 kr per tillfälle, kaffe ingår. Materialavgift ca 200 kr

Utställning av Mo.A. Olin

Under fyra veckor får vi njuta av konstnär Mo.A. Olin. Under hela hennes liv har hon varit i sin skapande och under de senaste 10 åren har hon utgått från Väst. Ett princip. Konst och lyx på Mo.A. Olin berättar om sig och sitt liv och visar sina senaste verk. Utställningen pågår 26 september-21 oktober.

Vernissage måndag 26 september kl. 14.00

Konstnären Einar Jolin

Konstnär Einar Jolin, tillsammans med konstnär Grönlund, studerade i Paris under den berömda Mariss men har inte stannat där. Einar Jolin har varit i Paris under de senaste 10 åren och har varit i Paris under de senaste 10 åren. Einar Jolin har varit i Paris under de senaste 10 åren.

Dag och tid: Måndag 5 oktober kl. 14.00-16.00
Plats: Selmaknuten
Entré: 25 kr



5. Här på går det att se en av de största vikingarna som lever i vår tid. Här finns också en del av de största vikingarna som lever i vår tid.

Enkel Arlin

Enkel Arlin är en av de största vikingarna som lever i vår tid. Här finns också en del av de största vikingarna som lever i vår tid.

8

DANS & MOTION

KUL-TUR resor & studiebesök

Yoga för seniorer

Lisa Sigvardsson, sjukgymnast och mycket erfaren yogalärare leder oss på yoga. Vi stöjer och sträcker med fokus på styrka, uthållighet och smidighet. För såväl nybörjare som för dig som är lite mer van. Max 25 personer. Anmälan.

Dag och tid: Måndagar kl. 15.45-16.45 med start 19 september

Avgift: 30 kr per tillfälle

Plats: Backa Kulturhus, balettsalen

Balans- och styrketräning

Leds av sjukgymnast och fysioterapeut med hjälp av frivilliga. Alla är välkomna att vara med både måndagar och torsdagar då det erbjuds två olika pass per tillfälle. Start: söndag 1 september.

Pass 1 kl. 13.00-13.45

För dig med behov av gånghjälp (rollator, kryckor, käpp). Sträcker och styrketräning med fokus på balans och styrka.

Pass 2 kl. 13.45-14.30

För dig som vill ha en lite högre tempo men fortfarande med fokus på balans och styrka. Sträcker och styrketräning med fokus på balans och styrka.

Dag: Måndagar och torsdagar

Plats: Friedländers gata 20, ingång D

Rörelseglädje med bollar och rep

Med Lena Svensson. För dig som vill träna upp styrka och balans ihop med lust och glädje. Du är även välkommen till liknande träningspass i Tuve måndagar och onsdagar eller besök gillar i Tuve där Lena finns övriga dagar.

Dag och tid: Onsdagar kl. 10.00-11.00 med start 7 september

Plats: Brunnboken

Dansinspirerad träning

Med sjukgymnast Helene Olivegren. En rolig och musikalisk träning från hela världen. Rörelserna kan även utföras utomhus. Kom de glömer du kan. Startar 26 september.

Dag och tid: Fredagar kl. 10.00-11.00 Brunnboken

Fredagar kl. 13.00-14.00 Backa Kulturhus

Avgift: 30 kr per tillfälle

Livsörelse för kropp och själ

Under ledning av Birgit Pålsson får du prova på denna lugna men mycket verkamma övningsform med sitt andetag i östasiatisk yoga och meditation. Alla får efter sin förmåga. Vi avslutar med kaffe, te och mjölk.

Dag och tid: Tisdagar kl. 10.00-11.45 med start 20 september

Plats: Hökålla grönt arbete och rehab, Lillhagsparken 19

Avgift: 20 kr per tillfälle, kaffe ingår



Natur och kultur

Varje torsdag träffas vi under ledning av Hans Lind. Blandat program med fokus på kultur-natur med naturvandringar och föreläsningar. Aktiviteterna kan vara både inne och ute men ändras enligt dagens program. Under trivsamma former får vi känna varandra och givarna dricker vi te-kaffe.

Dag och tid: Torsdagar kl. 10.00-11.45 med start 22 september

Plats: Hökålla grönt arbete och rehab, Lillhagsparken 19

Avgift: 20 kr per tillfälle, kaffe ingår

Vision Bo Äldre

En utställning i St. Jörens park - Vision Bo Äldre - som visar möjligheter för äldre att bo tryggt och bekvämt hemma med hjälp av teknisk och annan hjälp. Du möter av spännande nyheter och kunnig personal och du får se alla produkter. Vi avslutar studiebesök med lunch på restaurang Achtsburgska Eken. Var och en betalar sin lunch. Anmälan senast 27 november.

Dag och tid: Torsdag 17 november, samling Backa Kulturhus kl. 11.00

Billiga och bra hjälpmedel

Det finns enklare hjälpmedel som återstår för dig i din vardag - allt från säkert till teknisk hjälp med hörlurar och ljudspel. Vi gör ett besök i Clas Ohlson-butiken i Riebeckholms köpcentrum där vi får en samlat bild av de hjälpmedel som finns - och handla till en förmålig pris. Anmälan senast 20 november.

Dag och tid: Torsdag 24 november, samling Backa Kulturhus kl. 11.00

Läs och Res

Inför oss får dig som vill följa med på våra resor till fjärran land. Vi träffas fem gånger och har en resmål och ärenden för vi följa. Vem vet vad målet är?

Dag och tid: Torsdag 1 december kl. 15.00

Plats: Selmaknuten



10. Här på går det att se en av de största vikingarna som lever i vår tid. Här finns också en del av de största vikingarna som lever i vår tid.

Enkel Arlin

Enkel Arlin är en av de största vikingarna som lever i vår tid. Här finns också en del av de största vikingarna som lever i vår tid.

Torsdag

11



MUSIK

